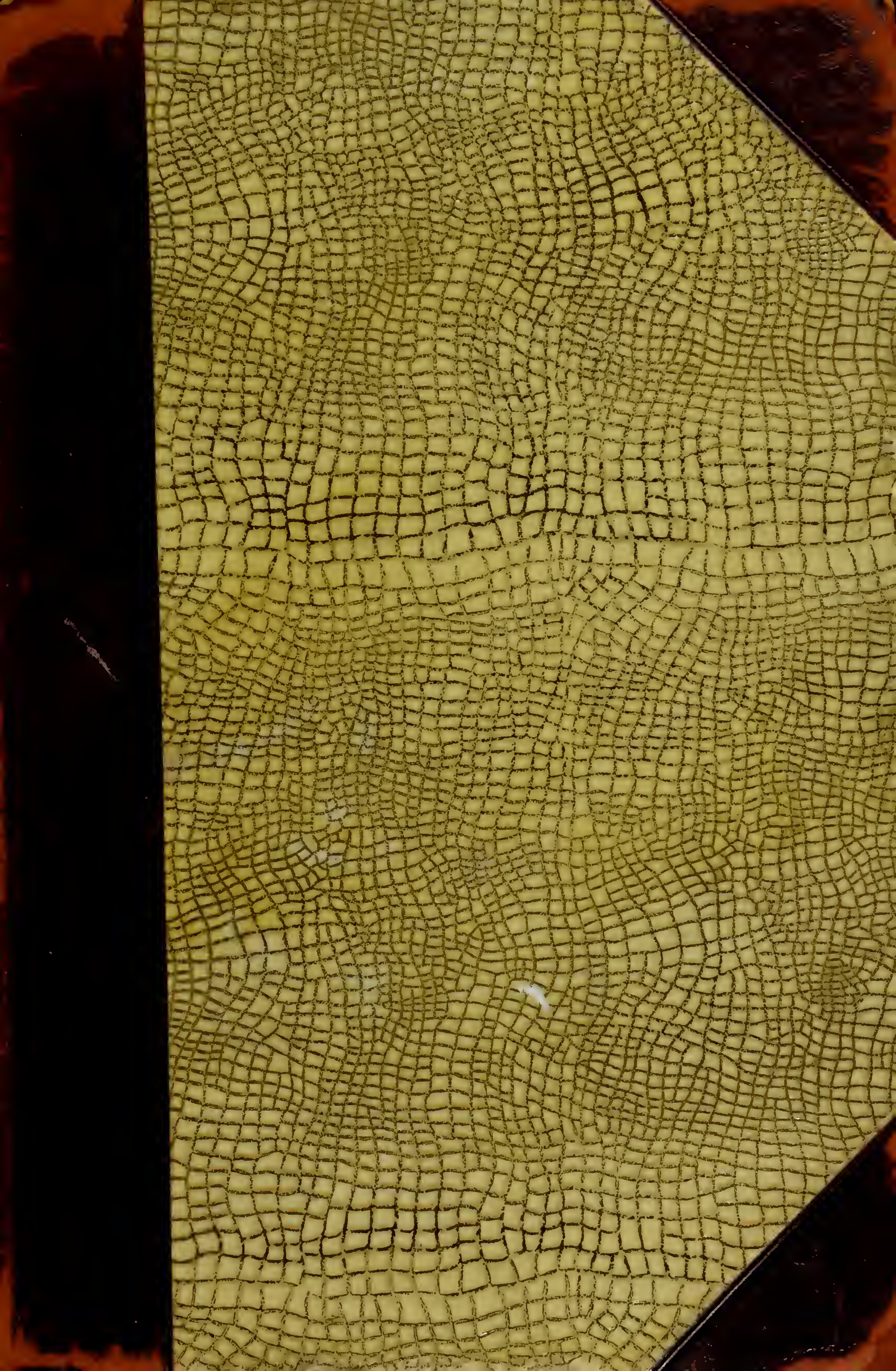



22101731676

Esther Lassen.
f. Hemmingsen

DEN DANSKE KVINDEGYMNASTIK

VED

PAUL PETERSEN.

Axel E. Aamodts litogr. Etabl. & Bogtrykkeri. Kjøbenhavn.



Paul Petersen.

I 1870 modtog Forfatteren af dette Arbejde af Kaptajn AARØE, Chef for 17. Bataillons 2. Komp., en Opfordring til at forsøge paa at undervise hans 15-aarige Datter og nogle jævnaldrende Veninder i Gymnastik. Dette blev den tilfældige Anledning til, at Forfatteren begyndte paa Udarbejdelsen af et Gymnastiksystem for Kvinder. Grundlaget for dette hans allerførste Forsøg i den nævnte Retning blev dels *„den danske Gymnastik“*, saaledes som den dengang bibragtes gennem den mundtlige Undervisning paa Hærens Gymnastikskole, dels Drachmann: Lærebog i fransk Gymnastik for den kvindelige Ungdom, dels endelig en Del Øvelser, som Forfatteren gennem forskellig Paavirkning havde faaet Interesse for, og som han ansaa for at være gode Midler til Opnaaelsen af det Maal, han ønskede at naa, nemlig:

1) at forme en Række gymnastiske Øvelser saaledes, at Kvindelighedens Præg hvilede over dem, uden at den gymnastiske Karakter dog derfor gik tabt, og
2) at samle disse Øvelser til et ordnet Hele, som opfyldte de Fordringer, der i Nutiden stilles til et godt Gymnastiksystem.

Med dette Øvelsesmateriale begyndte Forfatteren Undervisningen omtrent samtidig i en Pigeskole paa Østerbro, og, skønt Lokale og Apparater vare meget primitive, og Børnenes, Lærerindernes og Forældrenes Interesse var meget ringe, lykkedes det dog snart at vinde alle saa meget for Sagen, at Forfatteren, efter Opfordring, ved Juletid 1870 afholdt en lille Gymnastikeksamen med Eleverne, hvilken vandt Sagen mange Venner.

I Løbet af de nærmest følgende Aar indførtes den af Forfatteren udarbejdede Gymnastik, der stadig udvikledes ved Op-

tagelse af Øvelser fra den tyske, engelske og særlig den svenske Gymnastik i flere Pigeskoler i Kjøbenhavn, saaledes f. Eks. hos Frk. Kempel i Nørrebros Døttreskole, hos Frk. Borum, Frk. Købke, Komtesse Moltke o. fl. Særlig Betydning fik det naturligvis, da ogsaa Frk. Zahle bestemte sig til at gøre en Prøve med Forfatterens System.

Ved denne Skole havde Frk. Anna Hjort ved Siden af anden Gerning ogsaa givet sig meget af med Undervisning i Gymnastik, hvori hun havde faaet en fortrinlig Uddannelse af Professor Drachmann og Direktør Nycander. Frk. Hjort omfattede den danske Kvindegymnastik med levende Interesse og supplerede den med en Række af Nycanders Øvelser i bearbejdet Form. Tillige ydede hun sin værdifulde Hjælp til Fjernelse af enkelte Øvelser, der havde beholdt et noget for militært Snit.

Alt som flere og flere Skoler optoge den danske Kvindegymnastik, blev Trangen til Lærerinder større. Et Kursus for Lærerinder i dansk Kvindegymnastik blev oprettet i 1878 med Lokale i Latin- og Realskolen „Lyceum." Her uddannedes til 1885 de første private Lærerinder. Lægerne Chr. Fenger, Axel Hertel og Sigfred Levy ydede Lærerindeuddannelsen en overordentlig værdifuld Støtte ved deres bestandigt aarvaagne Tilsyn med Undervisningen. Dr. A. Hertel fik endogsaa dannet et Gymnastikhold, bestaaende af Læger, der udelukkende gennemgik Kvindegymnastikkens Øvelser, saaledes at de ved personlig Erfaring fik nøje Kendskab til Øvelserne. Blandt de deltagende Læger finder Forfatteren Anledning til især at rette en Tak til Hr. Skibslæge Joh. Meyer af Marinen, hvis Interesse strakte sig gennem Aarene, og som ofte har givet mangt et nyttigt Vink.

De første Aar var, som ovenfor antydet, Uddannelsen ganske privat; men i Juli 1886 skred man til at afholde den første offentlige Eksamen under Censur af Gymnastikinspektør, Oberstløjtnant Amsinck, Kaptajn Schleppegrell, Lægerne Chr. Fenger og Sigfred Levy, samt Frk. Anna Hjort. Fagene vare Praksis, Teori og Skolegerning. Anatomi, Fysiologi og Samaritergerning vare i Begyndelsen ikke Eksamensfag, ihvorvel de doceredes i et Par ugentlige Timer; men allerede fra 1888 optoges de som obligatoriske Fag.

Instituttet for dansk Kvindegymnastik havde nemlig i 1888 det Held at knytte nuværende Karantænelæge, eksam. Gymnastikdirektør ABR. CLOD-HANSEN til sig som Lærer i Anatomi, Fysiologi, Bevægelseslære og Legemsøvelsernes Hygiejne. Hans ualmindelig indgaaende praktiske og teoretiske Kendskab til næsten alle Legemsøvelser og de forskellige Gymnastiksystemer turde anses for bekendt nok, og her vil det være tilstrækkeligt at bemærke, at hans stærkt interesserede Virksomhed ved Instituttet naturligvis virkede yderst befrugtende paa System og Undervisning.

Da Lokalerne i „Lyceum" efterhaanden viste sig at være for indskrænkede, forlagdes Instituttets Øvelser i 1885 til Lærlingehjemmets Festsal, som det benyttede til 1893, da det sluttelig fik sine Lokaler i Ravnsborggade 11 i Nørrebros Latin- og Realskole, det nye „Lyceum".

Alt som den danske Kvindegymnastik vandt mere og mere Udbredelse — allerede i 1886 var den saaledes bleven indført i Kjøbenhavns Kommuneskoler — drog den naturligvis ogsaa Modstandernes Opmærksomhed paa sig og har jævnlig været Genstand for stærke Angreb, uden at dette dog har virket hæmmende paa dens rolige Udvikling.

Den danske Kvindegymnastiks righoldige Øvelsesmateriale af Holdningsøvelser og plastiske Bevægelser, dens Stræben efter paa forskellig Maade at forene visse Øvelsesformer med Musik, dens store Krav paa Nøjagtighed og Fuldkommenhed med Hensyn til Øvelsesformen og Udførelsen o. s. v. har ikke blot i Praksis staaet sin Prøve herhjemme og draget dens Modstandere med sig, men har ogsaa i Udlandet paa forskellig Maade vundet Anerkendelse.

Ved Skolemøderne i Stockholm 1895 og i Kristiania 1900 er den danske Kvindegymnastik bleven fremvist. I begge Byer vandt Systemet mange Venner og megen Anerkendelse.



I den danske Kvindegymnastik findes alle de rationelle Øvelser, som den store Bevægelse paa Gymnastikkens Omraade har bragt frem i de sidste 25 Aar. Ved Forfatterens egen Undervisning have disse Øvelser været benyttede i over 30 Aar, og den Bearbejdelse, de derved have faaet, have sikkert foranlediget deres Optagelse i de forskellige Systemer, der benyttes for Tiden (Juli 1901).

Dette glædelige Resultat turde maaske tages som et godt Varsel for den danske Kvindegymnastiks Fremtid.

I.

FRIE ØVELSER.

Fundamentet for hele den gymnastiske Uddannelse ligger i de frie Øvelser.

Alle — gamle som unge, svage som stærke — kunne deltage i disse Øvelser, der frembyde den mest alsidige og harmoniske Legemsudvikling, samtidig med at de give Udøverne et saadant Herredømme over Legemet, at dette kan føres frit og utvungent. Desuden udgøre de en uundværlig Forskole for alle andre Gymnastikarter, ihvorvel de maa betragtes som en særskilt Øvelsesgruppe, der har sin egen meget vigtige, dels psykisk-disciplinære dels æstetisk-praktiske Opgave.

Gennem den psykisk-disciplinære Del af Opgaven tilsigtes det at give Eleven Øvelse i hurtigt at opfatte en given Ordre, og lige saa hurtigt og nøjagtigt at udføre den; herved fremmes i høj Grad den Agtpaagivenhed, Opmærksomhed og Punktlighed, som aldrig bør savnes hos en virkelig frisk og velopdragen Ungdom.

Hvad den anden Del — den æstetisk-praktiske — angaar, da søger man her at frembringe den smukke naturlige Holdning, der bør være et Særkende for det dannede Menneske i hele dets Fremtræden, saa at det har fuldt Herredømme saavel over hele Legemet, som over de enkelte Lemmer.

De frie Øvelser have den Fordel fremfor alle andre, at de kunne udføres af flere Personer (hele Afdelinger) paa én Gang paa et hvilket som helst Sted, selv paa en aaben Plads. I psykisk Henseende har det ogsaa sin store Betydning, at den svage i

disse Øvelser kan opnaa samme Færdighed som den stærke, ja, ved Flid og Opmærksomhed maaske endog overgaa denne. En anden Fordel, disse Øvelser have fremfor andre, er deres Mangfoldighed i Former og Grader. De kunne varieres i det uendelige, og ved deres alsidige Indflydelse paa Legemets Udvikling fremme og forbedre de i høj Grad Velværet og Arbejdsdygtigheden hos dem, der øve dem, baade ældre og yngre. Da de fremdeles hverken kræve Apparater eller særlig stor Plads og dog formaa at vedligeholde og fremme Legemets Bevægelighed og Smidighed, maa de siges i fortrinlig Grad at egne sig til Hjemmegymnastik. En stor Del af de frie Øvelser kræve ikke nogen særlig Gymnastikdragt, hvorfor de fortræffeligt kunne anvendes i Kommune- eller Landsbyskoler, hvor Anskaffelsen af Gymnastikdragter er vanskelig, og hvor der ikke findes særskilte Gymnastiklokaler, men Klasseværelserne maa benyttes til Gymnastik. Det store Øvelsesmateriale, der staar til Lærerindens Disposition, frembyder en saa rig Afveksling, at hun med Lethed vil kunne vedligeholde Interessen for denne fortrinlige Linjegymnastik hos de ældste Elever i en højere Skole.

Under de frie Øvelser er der optaget en Række plastiske Bevægelser, *der kunne oves al Tid, saaledes at der aldrig kan blive Tale om at fritage det Barn for Gymnastik, der kan gaa til Skolen.*

I.

Ordnings- og Opstillingsøvelser.

Den Disciplin og Orden, der hviler paa den rette Kærlighed til Eleverne og Opgaven, er det ikke vanskeligt at gennemføre, og det er forbavsende, hvor let Eleverne vænne sig til den og befinde sig vel derved. Og Disciplin maa der være ved Undervisningen.

Gymnastik uden den mest gennemførte Disciplin og Orden er umulig; thi adskillige gymnastiske Øvelser ere ikke og skulle heller ikke være helt farefri.

Paa Grund af deres betydelige pædagogiske Værd ville Ordnings- og Opstillingsøvelserne kunne blive et fortrinligt Grundlag, ikke alene for den Disciplin, der skal herske ved Undervisningen i Legemsøvelser, men ogsaa for hele den Ro og Orden, der er et Særkende for den Skole, hvor Børnene i det hele befinde sig vel.

Ordningen og Opstillingen paa Skolepladsen bør foretages af Gymnastiklærerinden, selv om hun ikke har Inspektionen paa Pladsen, ligesom det ogsaa turde være praktisk fra Tid til anden at lade hende gentage Indøvelsen. Paa denne Maade ville Eleverne snart vænnes til uden særlig Kommando at træde paa Plads, naar Skoleklokken lyder, og i mangfoldige Tilfælde vil den rette Opfattelse af Ordnings- og Opstillingsøvelserne kunne blive af uvurderlig Nytte.

Hvad Elevernes Opstilling i Gymnastiksalen angaar, da retter denne sig selvfølgelig efter Lokalets Størrelse. Elevernes Antal bør dog aldrig være større, end at man kan have dem samlede til fritstaaende Øvelser, og at Lærerinden ved enhver Opstilling let kan overse alle Eleverne. Hun bør dog ikke al Tid staa paa det samme Sted, men hyppig skifte Plads for bedre at kunne rette Fejlene. Hermed er det dog ikke Meningen, at hun skal

gaa frem og tilbage, medens hun kommanderer; det vilde let kunne faa en mindre heldig Indflydelse paa Elevernes Ro og Opmærksomhed.

Da de fritstaaende Øvelser og Øvelserne i Apparaterne hurtigt bør kunne skiftes i samme Time, vil det være heldigst, hvis Eleverne faa anvist en bestemt Plads til de førstnævnte. Dette kan ske ved at den forreste Linjes Elever stille sig op ud for Mærker paa Væggen, der kunne findes ved Apparaternes Anbringelse eller ved Dørstolper og Vinduer; de øvrige Elever stille sig op bag forreste Linje. (Imellem hver Elev maa der helst være dobbelt Arms Afstand og imellem hver Linje mindst 2 Fod). Ved denne Ordning vil man indvinde den Tid, som en ny Opstilling med tilhørende Inddeling og Udrykning ellers vilde tage, til egentlige gymnastiske Øvelser.

At Ordnings- og Opstillingsøvelserne give Gymnastikundervisningen det rette Præg af Præcision, er en Kendsgerning; dog maa man vogte sig for at drive dem for stærkt. Et særligt Hensyn bør tages til Elevernes Alder. Til Børn under 10 Aar ere de 10 førstnævnte Øvelser af den nedenstaaende Gruppe mere end tilstrækkelige, og Øvelsestiden bør endda indskrænkes til den mindst mulige. I de senere Skoleaar kunne de mere sammensatte Øvelser Tid efter anden lægges til, og med de ældste Elever maa samtlige Ordningsøvelser kunne foregaa med fuld Præcision, men dog ikke mere end 7 til 10 Minutter ad Gangen.

Den Lærerinde, der vil anvende Ordnings- og Opstillingsøvelser som en Straf for Eleverne, begaar et pædagogisk Misgreb.

Øvelserne ere:

1. Kredsformering.
2. Hvilstilling.
3. Retstilling.
4. Rækkeopstilling.
5. Linjeopstilling.
6. Opstilling paa Dobbeltlinje.
7. Afstandstagen i Rækken.
8. Vendinger.

9. Fremadretning.
10. Afbrydning af Rækken.
11. Afbrydning af Linjen fremad.
12. Afbrydning af Linjen baglængs.
13. Afbrydning af Linjen frem og tilbage.
14. Taastilling.
15. Afstandstagen.
16. Retning.
17. Mindre Afbrydning af Dobbeltlinjen.
18. Større Afbrydning af Dobbeltlinjen.
19. Pyramideopstilling.
20. Karréopstilling.

1.

Kredsformering.

I Kreds . . . **paa Plads!**[1])

Eleverne give hverandre Hænderne og danne en saa stor Kreds som muligt.[2])

I et lille Lokale kan Opstillingen ske paa to eller flere Kredse.

2.

Hvilstillingen.

Med venstre[3]) Fod . . . **hvil!**

Venstre Fod sættes frem i Højde med højre Fods Taaspids. Kroppen hviler mest paa bageste Ben, Armene hænge frit ned langs Siderne af Legemet med de indvendige Haandflader vendte mod Benene. I Hvilstillingen maa Eleverne ikke falde sammen;

1) **Fedt Tryk** af Kommandoordet betegner, at dette udtales med **skarp** Betoning.
2) Forklaringen til et Kommandoord gives kun første Gang, det forekommer.
3) Her, som overalt, hvor kun den ene Fod, Arm eller Side er nævnt, vil Øvelsen ogsaa kunne tages med den modsatte.

det er dem tilladt at rette ved deres Paaklædning og, for saavidt Lærerinden ikke taler, at tale sagte med deres Sidemand; men de maa ikke forlade deres Pladser.

3.

Retstillingen.

Alle[1]) . . . **ret!**

Paa „Alle" strækkes forreste Fod; paa „ret" samles Fødderne, og Stillingen er nu saaledes:

Hælene ere samlede paa Linje, Fødderne ere drejede saa meget udad, at Elevens flade Haand frit kan lægges imellem dem ved første Taaled. Knæerne ere naturlig strakte. Legemet hviler lige meget paa Fodballerne og Hælene. Ryggen holdes rank og godt oprejst. Skuldrene ere sænkede og tilbagetrukne. Brystet er naturlig hvælvet, saa at Aandedrættet kan foregaa saa frit, som muligt. Armene ere naturlig strakte og Haandfladerne vendte mod Siderne af Benene. Fingrene samlede og let strakte. Hovedet bæres oprejst uden at stikke Hagen frem, og Blikket er rettet lige frem.

I Retstillingen fordres urokkelig Ro og Stilhed.

Der bør vaages over, at Eleverne ikke staa med stærkt anspændte Muskler i Retstillingen, og at de ikke sveje Ryggen.

Lærerinden maa vogte sig for at misbruge Retstillingen, ved at lade Eleverne staa for længe i den. Ved Forklaring af en ny Øvelse eller ved flere Rettelser af Fejl maa „Hvilstillingen" anvendes. Fuld Opmærksomhed naas bedst, naar Eleverne sidde ned.

4.

Rækkeopstilling.

I Række . . . **paa Plads!**

Eleverne stille sig op i Række bag hverandre med en Arms Afstand mellem hver, hvorefter „Hvilstillingen" indtages.

1) Er der kun een eller to Elever, kommanderes: Giv . . . **Agt!**

5.

Linjeopstilling.

Paa Plads!

Eleverne stille sig op ved Siden af hverandre; mellem de enkelte skal der være saa megen Plads, at de ikke berøre Sidemændene.

Medens Eleverne staa i „Hvilstillingen“, ordner Lærerinden dem efter Højden, den største paa højre Fløj.

6.

Opstilling paa Dobbeltlinje.

Paa to Linjer . . . **paa Plads!**

Eleverne stille sig op paa to Linjer efter Højden, Bagmændene lige bag Formændene. Imellem Linjerne er der en Arms Afstand.

Den første Gang denne Øvelse finder Sted, bør den tages fra Opstillingen paa een Linje. Lærerinden inddeler Eleverne i „Etter“ og „Toer“ og lader de sidste træde bag „Etterne“.

7.

Afstandstagen i Rækken.

Fremad tag . . . **Afstand!**

Samtidig med, at Eleverne rette sig, strække de Armene frem og støtte Fingerspidserne let mod Formændenes Skuldre, hvorefter alle stille sig lige bag hverandre.

Arme nedad . . . **før!**

Armene føres hurtigt, men lydløst ned i Retstillingen.

8.

Vendinger.

Venstre . . . **om!**

Venstre Fod og højre Fodblad løftes saa meget fra Gulvet, at Eleven kun hviler paa højre Fods Hæl, og ved en hurtig

Sammentrækning af de venstre skraa Bugmuskler udfører Eleven $^1/_4$ Drejning til venstre Side. Efter Drejningen, der skal udføres hurtigt og uden Vaklen eller Slingring af Armene, indtages atter „Retstillingen“ med den forandrede Front.

Højre . . . **om!**

Eleven udfører $^1/_4$ Drejning til højre paa venstre Fods Hæl.

Venstre om . . . **kring!**

Paa højre Fods Hæl udføres $^1/_2$ Drejning til venstre.

Højre om . . . **kring!**

Paa venstre Fods Hæl udføres $^1/_2$ Drejning til højre.

Halvt venstre . . . **om!**

$^1/_8$ Drejning udføres til venstre paa højre Fods Hæl.

Med Børn under 10 Aar er det heldigst at øve Vendingerne paa den Maade, at de paa Avertissementet dreje Hovedet til den Side, Vendingen skal udføres.

9.

Fremadretning.

Fremad . . . **ret!**

Udføres i „Rækkeopstilling“ eller „Kolonne“ (ɔ: flere Afdelinger bag hverandre).

Efter at Retstillingen er indtaget, stille Eleverne sig lige bag deres Formænd. Opmærksomheden maa særlig være henvendt paa de to forreste Elever, der maa staa saaledes, at deres Midtplaner[1]) danne et Plan.

10.

Afbrydning af Rækken.

Efter at Lærerinden har inddelt Eleverne i Numre fra 1—3 kommanderes:

Etterne tre Skridt til venstre . . .
Treerne tre Skridt til højre . . . **gaa!**

1) Legemets Midtplan tænkes gennem Rygsøjlen; Skulderplanet, der i Retstillingen skal være vinkelret paa Midtplanet, gennem Skuldrene.

11.

Afbrydning af Linjen fremad.

Inddeling . . . **i tre!**

Højre Fløjmand retter sig og siger „Et“ til sin Sidemand, denne siger „To“, den næste „Tre“, den følgende „Et“, og saaledes fortsættes Linjen igennem; den sidste nævner ikke sit Nummer.

Efterhaanden som Eleverne have nævnt deres Numre, indtages atter „Hvilstillingen“.

„Etterne“ fem, Toerne tre Skridt . . . fremad . . . **gaa!**

12.

Afbrydning af Linjen baglængs.

Efterat Inddeling i „tre“ har fundet Sted, kommanderes:

„Treerne“ fem, Toerne tre . . . Skridt . . .
baglængs . . . **gaa!**

13.

Afbrydning af Linjen frem og tilbage.

Treerne . . . venstre om . . . **kring!**
„Etter“ og „Treer“ . . . tre Skridt fremad . . . **gaa!**
„Treerne“ . . . højre om . . . **kring!**

14.

Taastilling.

Paa Taa . . . **h æ v!**[1])

Eleverne hæve Hælene saa højt fra Gulvet, at Mellemfodsbenene blive lodrette.

Hælene maa forblive samlede og Retstillingen ikke tabes.

1) De spærrede Typer i et Kommandoord betegne, at dette skal udtales med lang Betoning.

Hæle . . . **s æ n k!**

Hælene bringes langsomt og lydløst til Gulvet.

15.

Afstandstagen.

Paa Taa . . . **h æ v!**

Fra højre[1]) Fløj tag enkelt[2]) Arms . . . **Afstand!**

Højre Fløjmand bliver staaende stille; de øvrige Elever løbe med smaa, behændige Skridt saa langt ud til venstre Side, at de frit kunne føre den strakte Arm op og støtte Fingerspidserne mod Kanten af deres Sidemands Skulder.

Hovedet er under og efter Løbet drejet saa meget til højre, at dets Midtplan danner ½ ret Vinkel med Kroppens Midtplan; der ses til højre, og Eleverne rette sig hurtig ind paa Linje ɔ: med venstre Øje ses hele Linjen, og med højre kun Sidemandens Ansigt.

Danne Eleverne ikke en ret Linje, kan Fejlen i Almindelighed findes i skæve Fodstillinger, som atter bevirke skæve Kropstillinger.

Giv Agt . . . **eet!**

Hovedet drejes hurtigt lige frem.

To!

Armen bringes hurtigt og lydløst ned i Retstillingen.

Hæle . . . **s æ n k!**

Skal Afdelingen atter slutte sammen, kommanderes:

Paa Taa . . . **h æ v!**

Til højre . . . **slut!**

Hovedet drejes til højre, og højre Haand støttes let mod Hoftekammen saaledes, at de fire Fingre vende fremad, Tommelen tilbage; Albuen er saa langt tilbage, at Armen danner ½ ret Vinkel med Skulderplanet.

1) „Midten" eller „venstre Fløj".
2) „halvanden" eller „dobbelt Arms".



Giv Agt . . . **ret!**

Løb!

Eleverne slutte sammen paa Linje, dog ikke tættere, end at Albuespidsen let berører Sidemandens venstre Arm, hvorefter alle rette sig ind.

Giv Agt . . . **eet!**

Hovedet drejes hurtigt ligefrem.

To!

Højre Arm strækkes ned i Retstillingen.

Hæle . . . **s æ n k!**

16.

Retning.

Til højre[1]) . . . **ret!**

Hovedet drejes halvt til højre, højre Haand støttes mod Hoftekammen, Albuen berører let Sidemandens venstre Arm, og Alle rette sig ind paa Linje. Den Elev, til hvem Retningen tages,

1) „venstre" eller „Midten".

ser ligeud. Staaer hun ikke aldeles lige, vil det blive vanskeligt at faa de andre Elever paa Linje. Grunden til Skævheden kan dog ogsaa findes hos anden eller tredje Elev fra den Fløj, hvortil Retningen tages. Ved Retning til højre er venstre Skulder og venstre Fod som oftest drejet for meget ud ad, og det omvendte kan findes ved Retning til venstre.

Giv Agt . . . **eet!**

To!

Til højre . . . **ret!**

17.

Mindre Afbrydning af Dobbeltlinjen.

Begge Linjer . . . Inddeling . . . **i to!**

Alle . . . **ret!**

Højre . . . **om!**

Paa Taa . . . **h æ v!**

Første Linje eet Skridt til venstre,
anden Linje eet Skridt til højre . . . **gaa!**

Etterne eet Skridt til venstre . . . **gaa!**

Hæle . . . **s æ n k!**

Med øvede Elever kan Kommandoen — efter at Inddelingen i to har fundet Sted — forkortes til:

Aaben Opstilling . . . **gaa!**

Skulle Eleverne atter samles paa Dobbeltlinjen, kommanderes:

Sluttet Opstilling . . . **gaa!**

Her blive selvfølgelig Skridtene og Vendingerne de modsatte.

18.

Større Afbrydning af Dobbeltlinjen.

Begge Linjer . . . Inddeling . . . **i to!**

Alle . . . **ret!**

Højre . . . **om!**

Paa Taa . . . **h æ v!**

Første Linje to Skridt til venstre,
anden Linje to Skridt til højre . . . **gaa!**

Etterne eet Skridt til venstre,
Toerne eet Skridt til højre . . . **gaa!**

Hæle . . . **s æ n k!**

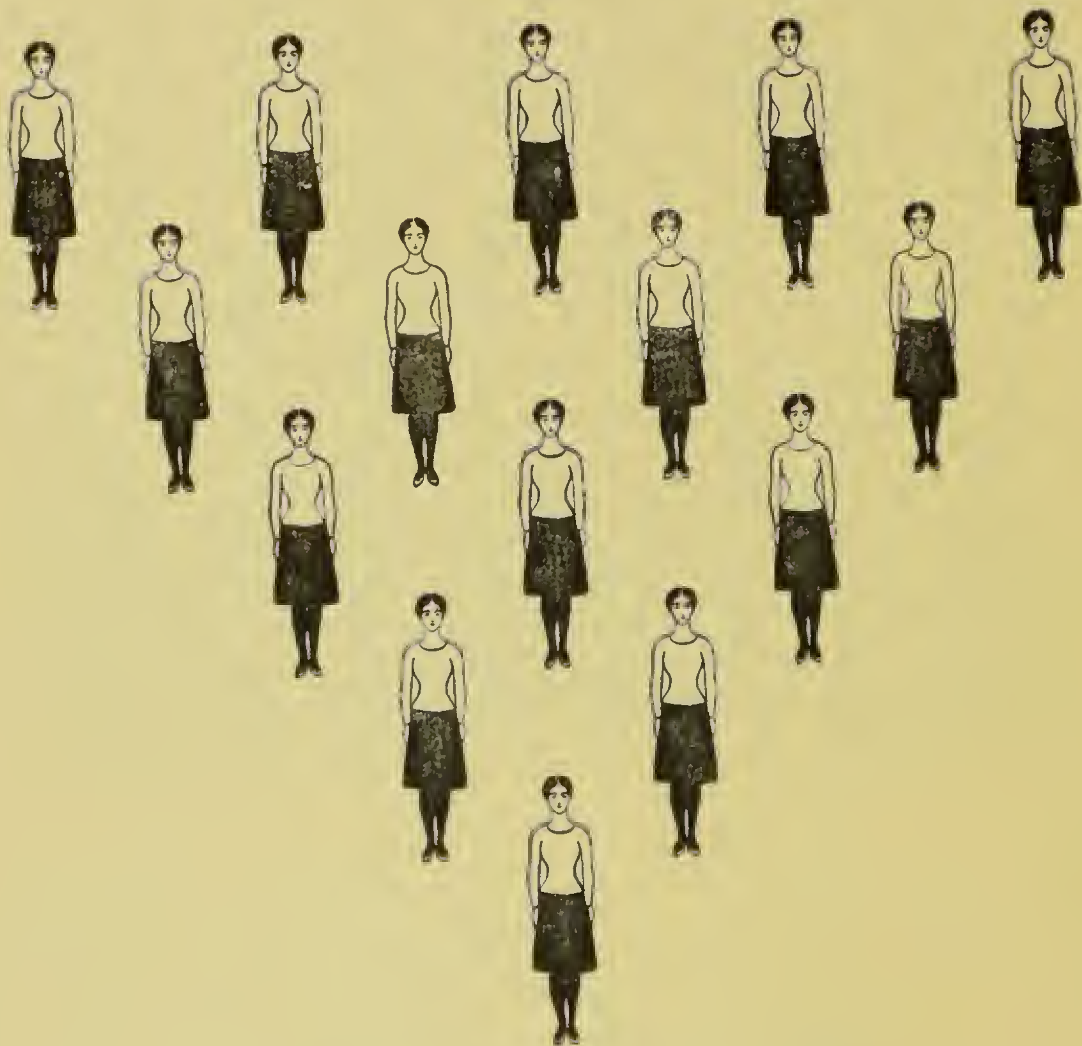
Paa et senere Stadium kan Kommandoen — efter at Inddelingen i to har fundet Sted — indskrænkes til:

Aaben Opstilling . . . **gaa!**

Til Samlingen paa Dobbeltlinjen kommanderes:

Sluttet Opstilling . . . **gaa!**

Denne Ordningsøvelse bør ikke tages med Elever under 12 Aar og i Begyndelsen stadig detailleres.



Til venstre formér Pyramiden . . . **løb!**



Mindre Pyramideopstilling.

19.

Pyramideopstilling.

Paa een Linje efter Højden . . . **paa Plads!**

Lærerinden inddeler Eleverne paa nedenstaaende Maade:



Alle . . . **ret!**

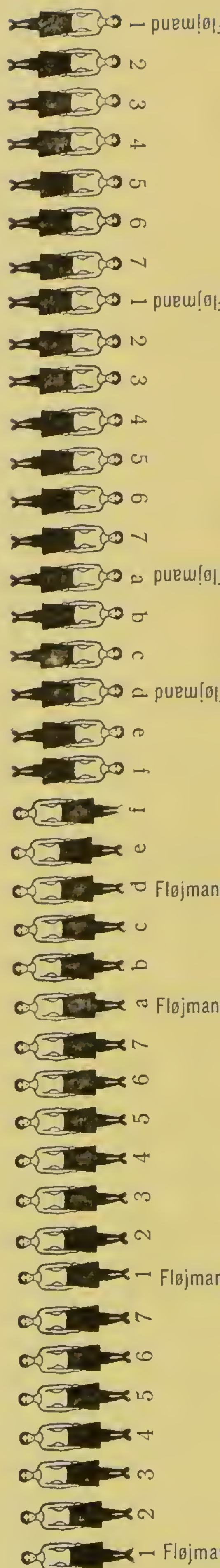
Højre . . . **om!**

Afdelingsvis til venstre marchér op . . . **løb!**

De Elever, der ere betegnede som Fløjmænd, blive staaende stille; de øvrige løbe ud til venstre Side og stille sig paa Linje med Fløjmanden i deres Afdeling.

Forreste Mand 5 Skridt til venstre . . . **gaa!**
Alle . . . til venstre formér Pyramiden . . . **løb!**

Idet Linjerne vedligeholdes, løbe Eleverne ud til Siderne og stille sig bag Mellemrummene i den foran staaende Linje. Mellem hver Elev er der dobbelt Arms-, mellem hver Linje et Skridts Afstand. Pladsen i Pyramidens Spids kan overlades til den flinkeste og mest paalidelige Elev, som faar den Ære at „lægge for“ ved de fritstaaende Øvelser.



20.

Karréopstilling.

(For 40 Elever.)

Paa to Linjer . . . **paa Plads!**
Anden Linje . . . **ret!**
Venstre . . . **om!**
Bagom Opmarch til højre! . . . Fremad . . . **gaa!**

Den forreste Elev svinger til højre og stiller sig ved Siden af venstre Fløjmand i første Linje; de øvrige svinge — efterhaanden som Pladsen tillader det — ligeledes til højre og gøre Holdt paa Linje med de andre Elever.

Anden Linje . . . **Om** . . . **kring!**
Med venstre Fod . . . **hvil!**

Eleverne staa saaledes nu paa een Linje, men den oprindelige anden Linje har modsat Front af første Linje.

Inddelingen, der foretages af Lærerinden, sker fra begge Fløje paa følgende Maade:

Alle . . . **ret!**

5 Skridt baglæns . . . **gaa!**

Højre . . . **om!**

Afdelingsvis til venstre marchér op . . . **løb!**

Fløjmændene staa stille; de øvrige løbe ud til venstre Side og stille sig paa Linje med deres Fløjmand.

Baglæns . . . **gaa!**

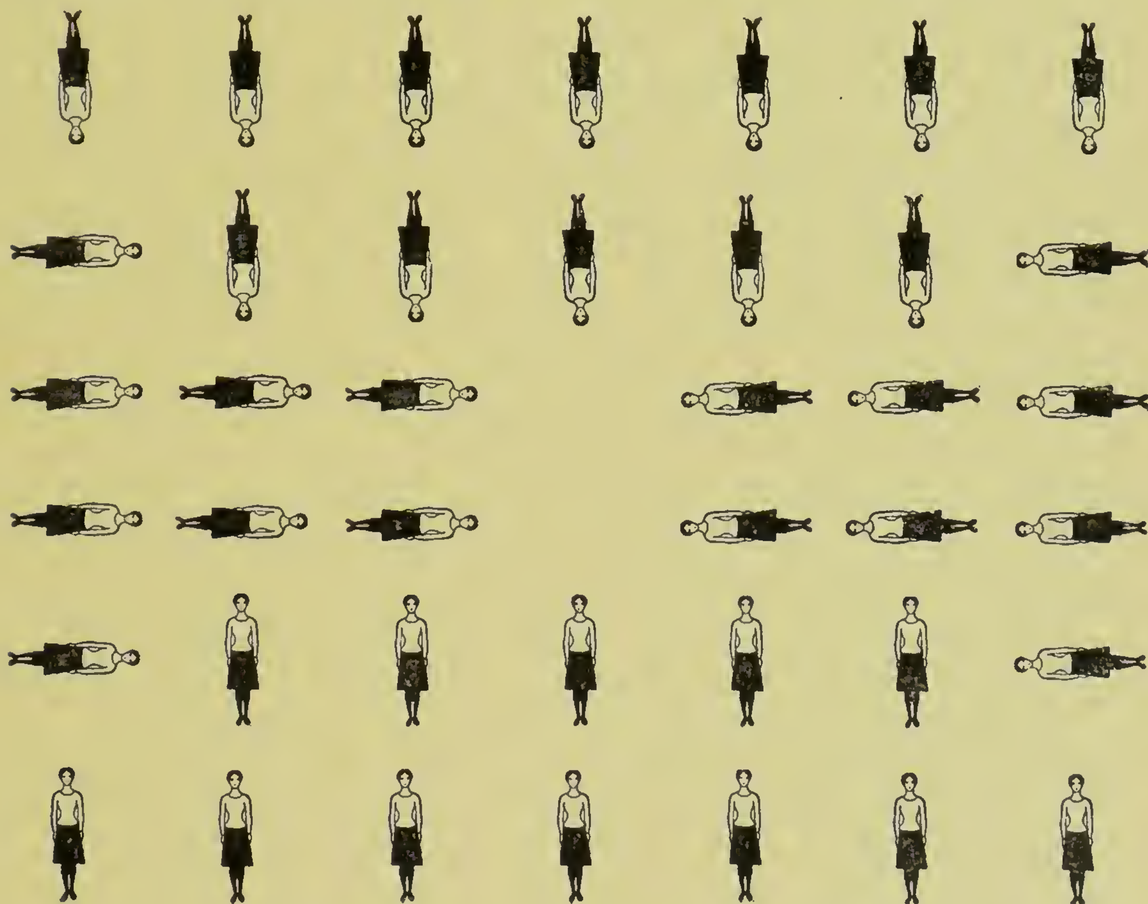
Naar Bogstavsafdelingerne ere komne paa Linje med hverandre, kommanderes.

Karréen . . . **holdt!**

Til alle Sider . . . Giv Agt . . . **Front!**

Eleverne dreje sig saaledes, at Karréen er mindst to Mand dyb til alle Sider, hvorefter man — som Pladsen tillader det — kan tage enkelt eller dobbelt Arms Afstand.

Fremvisning af frie Øvelser i Karréopstilling er en Opgave, der kun kan bydes dygtige og veldisciplinerede Elever.



Til alle Sider . . . Giv Agt . . . **Front!**

II.

Leg.

Saalænge Barnet er ganske lille, leger det bedst ganske alene for sig selv. Den saakaldte Leg er ikke andet end Barnets første Forsøg paa at finde sig til Rette i og forstaa den Verden, der omgiver det. Enhver Ting, der kommer inden for dets Rækkevidde, bliver Genstand for dets forbavsede Undersøgelse, for dets Leg.

Men efterhaanden som Barnets Legeme udvikler sig, faar det nye Grunde til at lege. Nu leger det ikke alene for at udvikle sin Forestillingskreds, men tillige for at røre sine Lemmer og bruge sine Kræfter. Den ubetvingelige Bevægelsestrang, som ethvert sundt Barn er i Besiddelse af, er en ligefrem Følge af dets fysiske Udvikling. Barnet trænger til Bevægelse lige saa fuldt som til Mad og Drikke; ingen af Delene kan det taale Indskrænkning i, uden at hele dets Organisme kommer til at lide derunder.

Men Livet i det civiliserede Samfund frembyder mange Hindringer for Barnets Trivsel. De store Byer med de snævre, af Røg og Støv fyldte Gader, hvor Masser af Mennesker og Vogne færdes, den tidlige Skolegang med sit store Krav til Barnets Arbejdsevne stiller det under de ugunstigste hygiejniske Vilkaar.

Livets Krav har bevirket, at Skolen Aarhundreder igennem har lagt Hovedvægten paa Kundskabstilegnelsen, og det er først i de allerseneste Aar, at man har faaet Øjet op for, at denne Ensidighed, foruden at hemme det enkelte Individ, tillige indeholder store Farer for Slægtens legemlige og aandelige Sundhed. Skolen har indset, at den maa tage sig af Barnets Leg, som den altid har taget sig af dets Kundskabstilegnelse og i en Aarrække, gennem Gymnastikken, af dets legemlige Udvikling.

Leg er nemlig ikke det samme som Gymnastik; men den er et yderst vigtigt Supplement til denne. Lige som Gymnastikken har den metodiske Udvikling af Legemets Muskler til Maal, saaledes tager Legen, der jo næsten altid foregaar i fri Luft, væsentlig Sigte paa Aandedrætsorganerne og Kredsløbet.

Ved Leg forstaar Skolen imidlertid ikke Børnenes planløse Tumlen mellem hverandre, som jo ogsaa kaldes Leg, men den metodisk ordnede Leg, der nøjagtig afpasses efter Barnets Alder og Udvikling. Paa Skolens Legeplads kan man jo ikke slippe en stor Mængde Børn løs med Tilladelse til at lege, som de finde for godt. Det vilde kun have til Følge, at de stærkeste og hensynsløseste fuldstændig vilde underkue de svagere og mere forknytte, til Skade for begge Parter.

Paa Skolepladsen kan der ikke leges uden Disciplin; men denne Disciplin har intet afskrækkende ved sig for Børnene; de lære tværtimod snart, at den bedste Leg falder fuldstændig fra hinanden, naar dens Regler vilkaarlig brydes.

Men herved bliver Legen, foruden at være en Fornøjelse, tillige et vigtigt Opdragelsesmiddel. Under Disciplinens Herredømme færdes Børn fra de forskelligste Hjem og af det forskelligste Temperament endrægtigt sammen, skarpe Kanter slibes af, Unoder pilles ud. Det gaar paa Legepladsen som senere ude i Livet. Børnene skulle færdes og virke sammen og lære at respektere hverandre, og det lære de allerbedst i den ordnede Leg, der maaske i højere Grad end noget andet af Skolens Fag er en virkelig Skole for Livet.

„Drengen er Fader til Manden", siger et gammelt Ord, og intet Sted viser Barnet bedre, hvad der bor i det, end naar det tumler sig med sine Kammerater paa Lege- eller Boldpladsen. Her udvikler det de Egenskaber, som det siden i Livet har saa stor Brug for: Snarraadighed, Koldblodighed, Viljestyrke, og her lærer det tillige, at Færdighed og Udholdenhed kan stille den svagere ved Siden af, ja maaske over den stærkere, og først og sidst lærer det at bøje sig under Legens Lov, under Disciplinen.

Legens Indflydelse naar langt ud over Børneaarene.

For at lette Overblikket ere Legene delte i to Grupper: 1) Lege uden Apparat, 2) Lege med Apparat. Og inden for disse Grupper er Ordningen sket efter stigende Vanskelighedsgrad. Den første Betingelse for at kunne lede en Leg er selvfølgelig grundig Kendskab til dens Love, saaledes at Lederen ved given

Lejlighed øjeblikkelig kan skride vejledende ind og derved straks forebygge de — særlig hos Børn — hyppigt opstaaende Tvistspørgsmaal. Flere af de efterfølgende Lege egne sig kun for Drenge, men de ere tagne med her af Hensyn til Lærerinderne.

1. Lege uden Apparater:

1. Gammel Mand fra fremmed Land.
2. Tagfat.
3. Bro Brille.
4. Skære Havre.
5. Grænselegen.
6. Krydstagfat.
7. Høgen efter Duerne.
8. Fra Væg til Væg.
9. Bankekød.
10. Skjul.
11. Enkemand.
12. Trold.
13. Tre Mand høj.
14. Katten efter Musene.
15. Raketten.
16. Kaffemøllen.
17. Opdaget!
18. Pas paa!
19. Mønt og Krone.
20. Fuglefænger.
21. Saltebrød.
22. Blindebuk.

23. Kispuds.
24. Tampen brænder.
25. Hans og Grethe.
26. Tøflen gaar.
27. Kredstamp.
28. Rundetaarn.
29. Høg efter Høns.
30. Paradis.
31. Stemmegenkendelsen.
32. Snegl.
33. Sløjfen.
34. Skadehop.
35. Holmgang. (Kun for Drenge).
36. Kapgang.
37. Trækning over Aaen.
38. Kædetrækning baglæns.
39. Haandskydning.
40. Kapløb.
41. Kædetrækning fremad.
42. Stafetløb.
43. Syvspring.
44. Kædeskydning.
45. Haandkampen.
46. Fangeleg.
47. Hinkekamp. (Kun for Drenge).
48. Væddeløb paa alle fire. (Kun for Drenge).
49. Væve Vadmel.
50. Røvere og Soldater.

1.

Gammel Mand fra fremmed Land.

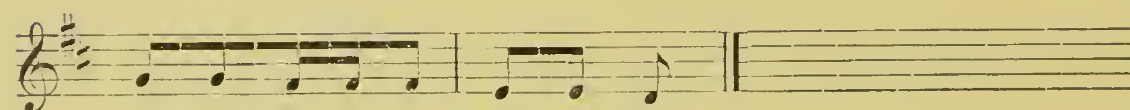
Allegretto.











Ved denne Leg kan man more og beskæftige et stort Antal Elever paa en lille Plads. Den kan varieres i det uendelige, og en stor Del af de „frie Øvelser" kan gennemgaaes i den, dog under andre Benævnelser end dem, der bruges ved selve Gymnastikken. Da man Tid efter anden bør forlange, at Børnene skulle marchere eller udføre Bevægelserne i Takt, udvikles deres Taktsans, og ved at forandre Takten fra $^4/_4$ til $^1/_2$ eller $^1/_1$ kan man skærpe Opmærksomheden og forøge Fornøjelsen.

Lærerinden og Eleverne give hverandre Hænderne og danne en eller flere Kredse i Forhold til Pladsen. Paa Kommandoen:

Til venstre . . . **gaa**!

begynde alle at gaa med venstre Fod, og paa det 5te Skridt begynder ovenstaaende Sang. Efter Ordene: „Jeg har hjemme i"

standser Lærerinden og — efter en Takts Pause — klapper hun i Hænderne efter Takten. Eleverne klappe med, og naar Verset er sunget igennem, kommanderes atter:

Til venstre . . . **gaa**!

I Stedet for „Klappeland“ kan man tage „Hoppe-, Nikke-, Vrikke-, Bukke-, Hejse-, Svømme-, Tærske, Dreje-, Hinke-, Støde-, Bøje-, Høvle-, Save-, Klapse-, Danse- eller Nejeland o. s. v. Kredsen bør holdes saa stor som muligt, og Lærerinden maa stedse staa saaledes, at alle Eleverne kunne se hende.

2.

Tagfat.

Denne er vistnok den ældste Leg, der kendes. Trods sin Enkelhed kan den more baade Børn og Voksne lige saa længe, de kunne holde ud at løbe. „Tagfat“ fremmer Behændigheden og er tillige en fortrinlig Aandedrætsøvelse. Ved denne — saa vel som ved enhver af de efterfølgende Lege — hvor en af Eleverne har en særegen Opgave, ɔ: „er den“, kan vedkommende benævnes „Mads Klokker“.

„Mads“, hvilken Forkortelse ofte benyttes, kan udtages paa forskellige Maader. Her skal nævnes nogle af de letteste:

1) Den ældste.
2) Den yngste.
3) Den største.
4) Den mindste.
5) Et Tal, der er højere end Elevantallet, vælges. Deltagerne tælles igennem, hvorpaa der atter begyndes forfra. Den, hvem Tallet træffer, bliver „Mads“.
6) I Takt tælles Eleverne efter nedennævnte Remser:

   Elle, tælle, ni, ti,
   Du er es fri!

   Den, „fri“ falder paa, træder tilbage, og Tællingen fortsættes, til der kun er een tilbage, der da bliver „Mads“.
7) Jeg gik mig over Holmens Bro,
   da hørte jeg en Klokke slog.
   Hvormange Slag slog den?

Den Elev, Spørgsmaalet rettes til, opgiver et Tal, og den, Tallet falder paa, bliver „Mads“.

„Mads“ stilles i et Hjørne af Pladsen. Paa et Tegn fra Lærerinden søger hun at fange en af Kammeraterne ved at give denne et let Slag paa Ryggen og samtidigt at raabe: „Eet!“ Den ramte bliver nu „Mads“ o. s. fr.
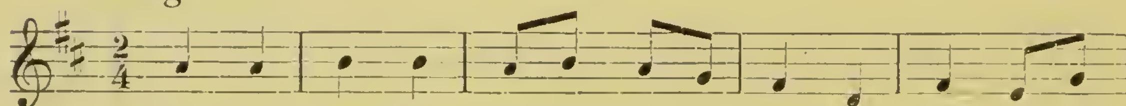
Et Fristed ɔ: en Plads, hvor man ikke kan slaas, kan bestemmes i et Hjørne af Pladsen, men det maa betegnes ved en Streg.

Den saakaldte „Kæde-Tagfat“ lader Udgiveren aldrig Eleverne lege, da de ved et muligt Fald ere forhindrede i at gribe for sig.

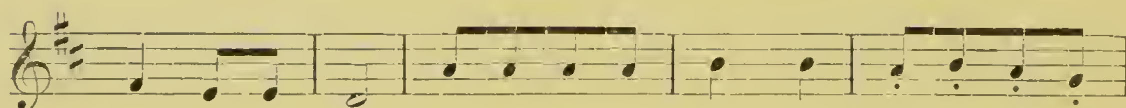
3.
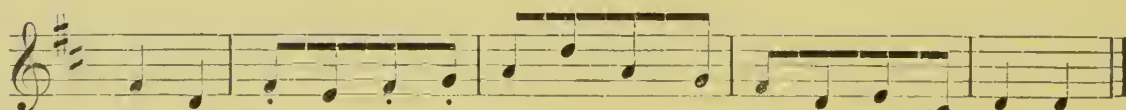
Bro Brille.

Allegretto.









To af de største og stærkeste Elever stilles op midt i Salen og give hinanden Hænderne, der løftes i Vejret, saaledes at Armene danne en Brobue. De vælger hver et Navn, som de aftale i Stilhed; i Reglen hedder den ene „Sol“ og den anden „Maane“.

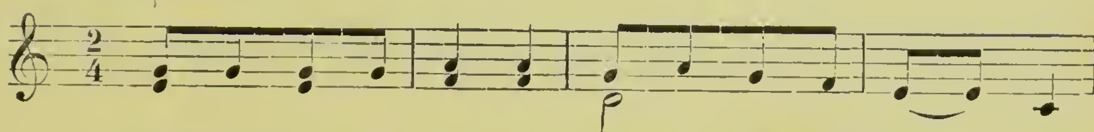
De øvrige Elever ordnes i en Række. Bagmanden holder i Formandens Kjole eller Trøje, og, idet de synge den ovenstaaende Sang, løbe de i Takt under Broen, svinge til venstre, atter under Broen, saa til højre o. s. fr. Den Elev, der passerer Brobuen

under „sorte Gryde“, fanges, ved at Armene hurtig sænkes ned om hende, og nu vælger hun selv sagte sin Plads hos „Sol“ eller „Maane“ og stiller sig derefter op bag den valgte. Saaledes fortsættes Legen til Halvdelen af Eleverne ere fangne. De øvrige fordeles ligelig bag „Sol“ og „Maane“. Paa Lærerindens Kommando sænkes Broen, Bagmændene tage deres Formænd om Livet, og det ene Parti søger at trække det andet fra dets Plads. Det Parti, som dette lykkes for, har vundet. Brister Broen, ophører Legen.

4.

Skære Havre.

Andantino.





„Mads“ stiller sig midt i Salen. De øvrige Elever (lige Antal) give hverandre Hænderne og danne en stor Kreds uden om hende. Under Afsyngelsen af ovenstaaende Sang gaa Eleverne rundt i Takt. Naar Ordene „Hver tager sin“ ere sungne, søge de, to og to, hurtigt hinanden og svinge rundt. Den, der ingen Kammerat faar, maa være „Mads“ næste Gang.

5.

Grænselegen.

Midt paa Pladsen afsættes to parallele Streger med en indbyrdes Afstand af to Fod. Indenfor disse tager „Mads“ Plads. Eleverne forsøge nu at passere over Grænsen saa ofte som muligt;

men de maa ikke træde paa Stregerne. For at undgaa Sammenstød skulle Eleverne her — som overalt — passere hinanden paa venstre Arms Side, altsaa løbe til højre. „Mads“, der ikke maa komme uden for Grænsen, søger at skaffe sig Medhjælpere ved at slaa de Elever, der komme i hendes Nærhed. Efterhaanden bliver Grænsen fyldt af Vogtere, og der hører da stor Behændighed og List til at komme uskadt over den.

6.

Krydstagfat.

Øves paa samme Maade som almindelig Tagfat, dog med den Forskel, at i det Tilfælde, en Elev løber imellem „Mads“ og den, som hun forfølger, skal „Mads“ løbe efter den, der krydsede imellem dem.

For hurtige og behændige Elever er det ingen vanskelig Sag at løbe „Mads“ træt og sætte hende paa Pension, ɔ: hun maa tage Plads paa en Bænk eller Stol, til Legen er forbi.

7.

Høgen efter Duerne.

En af Eleverne udvælges til at være Høg og faar sin Rede anvist i det ene Hjørne af Pladsen. I det modsatte Hjørne — Dueslaget — tage de andre Elever Plads. Duerne flyve nu ud ɔ: samtidig med at de løbe, flagre de let med Armene, men ere dog opmærksomme paa, at Høgen, der søger at fange dem, ikke kommer i Nærheden af dem. Lykkes det Høgen at fange en Due, kvæler hun den ved at lægge de flade Hænder om Livet paa den og trykke til. Derefter bringer hun Duen hjem til sin Rede. Den flinkeste Høg er den, der i Løbet af 5 Minutter har bragt de fleste Duer hjem. Da det er meget anstrengende at være Høg, lader man ikke den samme Elev være det ret længe ad Gangen.

8.

Fra Væg til Væg.

Eleverne fordeles ved to Vægge lige over for hverandre; „Mads“ stiller sig midt paa Gulvet. Medens Eleverne skifte Plads fra Væg til Væg, søger „Mads“ at skaffe sig Medhjælpere ved at slaa dem. Eleverne ere kun fri, naar de berøre Væggen med en Haand.

9.

Bankekød.

Efter at Eleverne have dannet en Kreds, der gøres saa stor, at der er mindst en Arms Afstand mellem hver Elev, udtages „Mads“, der begynder Legen ved at gaa uden om Kredsen med venstre Arm vendt mod denne. For at blive afløst fra sin Bestilling slaar hun en af Kammeraterne let paa Skulderen og løber saa hurtig rundt om Kredsen til dennes Plads. Den Elev, der bliver slaaet, løber i modsat Retning og søger atter at indtage sin Plads, forinden „Mads“ naar den. Lykkes dette, maa „Mads“ forsøge paa ny, hvis ikke, maa den anden overtage hendes Bestilling. Naar en Elev tre Gange forgæves har forsøgt at blive fri for „Mads“s Bestilling, kommer hun paa Pension, ɔ: hun maa tage Plads paa en Bænk, til Legen er forbi. For at undgaa Sammenstød maa man erindre, at den Elev, der bliver slaaet, skal løbe den korteste Vej n æ r m e s t K r e d s e n, og „Mads“ den længere Vej til højre.

10.

Skjul.

Kan kun leges i en Have eller paa et Sted, hvor der findes Genstande, bag hvilke Eleverne kunne skjule sig. „Mads“ stiller sig med Ansigtet mod en Mur, et Plankeværk eller et Træ, og efter at hun har talt til 50, søger hun at finde Kammeraterne, der have skjult sig. Saa snart hun opdager en af dem, løber hun hurtigt tilbage til det Sted, hvor hun stod, slaar et Slag med den flade Haand mod Muren og raaber dens Navn, hun har set.

Den opdagede søger at slaa sig fri ved at løbe til Fristedet forud for „Mads“. Efterhaanden opsøges alle Kammeraterne paa samme Maade, forsaavidt der ikke bliver raabt: „Kom frit“! Den, der først blev slaaet for, skal være „Mads“ næste Gang.

11.

Enkemand.

Eleverne opstilles to og to bag hverandre i Række; er der over 20, kan man tage dem i to Afdelinger. En af dem — „Enkemanden“ — stilles foran Kolonnen. Hun klapper i Hænderne og raaber: „To Piger frem for en Enkemand!“ De to bagest staaende Elever løbe da frem fra hver sin Side og søge at give hinanden Haanden, forinden det lykkes Enkemanden at fange en af dem. Den, der bliver fangen, stiller sig sammen med Enkemanden foran Kolonnen, og den anden maa da overtage Enkemandens tidligere Rolle. Lykkes det ikke Enkemanden at fange nogen Pige, maa hun friste Lykken paa ny, medens det udløbne Par stiller sig op bag ved hende.

12.

Trold.

I et Hjørne af Pladsen afmærkes Troldens Hule. Hun fanger Mennesker, der da maa følge med til hendes Hule. Medens hun bevogter dem, søge andre at befri dem ved at slaa dem i Haanden. Lykkes det ogsaa Trolden at fange Befrierne, kan hun snart faa sin Hule fyldt med Mennesker.

13.

Tre Mand høj.

Betegnelsen af denne Leg er ret ejendommelig, eftersom det netop er en Fejl, naar der staar tre Elever samlede.

Eleverne formere en stor Kreds og inddeles i „Etter“ og „Toer“. „Etterne“ stille sig foran „Toerne“. Er der et ulige Antal Elever, maa Lærerinden ved denne — som ved mange af de senere Lege — selv lege med. Derefter udtages en Rode,

hvoraf den ene Elev bliver „Mads“. Den anden Elev løber nu rundt i og uden for Kredsen, forfulgt af „Mads“, der søger at slaa hende. Kommer hun i Fare, stiller hun sig op foran en af Roderne, og i samme Nu løber den bagest staaende Elev ud, medens den første er fri. Saaledes fortsættes, indtil „Mads“ har slaaet sig fri og taget Plads foran en Rode.

14.

Katten efter Musene.

I Forhold til Elevantallet og Pladsen formeres een eller tre Kredse af forskellig Størrelse, den ene uden om den anden. Mellem hver Kreds er der en Afstand af mindst fire Fod. Lærerinden udtager nu to eller flere Mus og een Kat. Musene samle sig i den inderste Kreds, og Katten, der faar et Lommetørklæde om Armen, gaar udenfor. Kattens Opgave er hurtigst muligt at fange Musene ved at slaa dem let paa Skulderen. Musene have fri Passage overalt og støttes paa bedste Maade af Kammeraterne, der, saa snart Musene ere i Fare, stoppe Katten ved at sænke Armene. Katten maa som oftest bruge List for at naa sit Maal, snart ved at benytte andre Gennemgange end Musene og snart ved at overfalde en anden Mus end den, der jages. Det er ikke tilladt at slaa en Mus ved at række over Kredsen. Efterhaanden som Musene blive fangne, indtage de deres tidligere Pladser. Den behændigste Kat er den, der har brugt det færreste Antal Minutter til Fangsten.

15.

Raketten.

Denne Leg kan anvendes for at hylde en Elev, der særlig har udmærket sig ved en eller anden Lejlighed.

Lærerinden og Eleverne klappe meget langsomt i Hænderne, saa hurtigere og hurtigere; derefter trampes der rask i Gulvet, en hvislende Lyd udstødes, et Skud høres, og alle udbryde:

„Aah!“

16.

Kaffemøllen.

„Mads“ tager Plads paa en Stol eller Bænk, støtter Albuerne mod Knæerne og holder Underarmene og Hænderne vandret frem. En anden knæler foran hende og søger hurtigt at føre sit Hoved ned eller op imellem hendes Hænder.

Lykkes det „Mads“ at give den knælende en paa Siden af Hovedet, maa hun afløse „Mads“ som „Kaffemøller“.

„Mads“ maa ikke sidde saa meget foroverbøjet, at hun udsætter sig for at blive slaaet af den knælendes Nakke; hendes Albuer maa ikke forlade Knæerne, saa længe hun passer Møllen.

17.

Opdaget!

„Mads“ staar med Front mod en Mur eller et Træ og holder Hænderne foran Ansigtet. Kammeraterne stille sig op bag hende i en Afstand af mindst 5 Skridt.

„Mads“ tæller sagte til 10—15 eller 20, vender sig derefter hurtigt om for at opdage de Kammerater, som forsøge at nærme sig, og nævner saa dens Navn, der ikke staar fuldstændig stille. Vedkommende maa da gaa tre Skridt tilbage.

Kammeraterne søge efterhaanden at rykke saa nær til „Mads“, at de kunne slaa hende, og den første, dette lykkes for, bliver saa „Opdager“.

18.

Pas paa!

Efter at Eleverne ere inddelte i „Etter“ og „Toer“, der gøre Front mod hinanden, række „Toerne“ venstre Haand frem, og „Etterne“ søge at slaa denne med deres venstre Haand, medens „Toerne“ behændigt trække Haanden til sig. Det samme øves med højre Haand og derefter med begge. Forsøgene gentages tre Gange, og den, der har ramt alle ni Gange, faar Flidspoints. Derefter gentages Øvelsen med „Toerne“ mod „Etterne“. Legen

kan ogsaa øves paa den Maade, at den, der skal slaa, holder sin Haand under Modstanderens, hvorved Haandfladerne vende mod hinanden, og Slaget falder paa Rygsiden af Haanden.

19.

Mønt og Krone.

Eleverne opstilles paa Midten af Pladsen paa to Linjer, hvoraf den ene kaldes „Mønt“, den anden „Krone“. Kronepartiet gør omkring, og begge Partier faa anvist et Maal, der enten kan være Pladsens Plankeværk eller, hvis Legen foregaar paa fri Mark, en afsat Grænse lige ud for hvert Parti i 50 Skridts Afstand fra dette. Lærerinden kaster en Mønt højt op i Luften, og den Side, der vender op, naar Mønten falder til Jorden, nævner hun højt. Er dette „Krone“, da søger Kronepartiet at løbe til sit Maal, forinden det indhentes og slaas af Møntpartiet. Sker dette, maa den af Kronepartiet, der er slaaet, træde ud af Legen, der fortsættes, indtil der kun er een tilbage. Det Parti, hun tilhører, er saaledes Sejrherre.

Mønten maa kastes saaledes, at ingen af Eleverne kunne se den, naar den ligger paa Jorden. Paa en Sølvmønt er Kongens Hoved „Krone“ og Reversen „Mønt“.

20.

Fuglefænger.

To Elever, der kunne deres Naturhistorie, udtages til „Sælgerske“ og „Fuglefænger“. Denne sidste fjerner sig saa langt bort, at hun ikke kan høre de Fuglenavne, Sælgersken giver sine Kammerater.

Nu kommer Fuglefængeren til Sælgersken og spørger om Prisen paa en eller anden Fugl. Saa snart der nævnes en Fugl af dem, Sælgersken har, løber vedkommende Fugl straks ud, og først, naar Sælgersken har faaet lige saa mange Haandslag, som hun har forlangt Kroner for Fuglen, har Fuglefængeren Lov til at fange den. Under Jagten raaber Sælgersken og de andre Fugle: „Kom igen, min Fugl!“ samtidig med, at de klappe i Hænderne.

Kan Fuglen naa tilbage til Sælgersken, faar den et andet Navn; i modsat Tilfælde tager Fuglefængeren den hjem til sig.

21.

Saltebrød.

„Mads“ stiller sig med lukkede Øjne og Ansigtet vendt mod et Hjørne af en Have eller Plads, hvor der findes Genstande, bag hvilke Kammeraterne kunne skjule sig. Et Mærke (Kridtcirkel, ophængt Hue eller Stol) afsættes ved Siden af hende. Efter at „Mads“ tre Gange højt har sagt Alfabetet igennem, giver hun sig — uden at fjerne sig for langt fra Fristedet — forsigtigt til at lede efter Kammeraterne. Saa snart hun opdager en af dem, slaar hun tre Slag paa Mærket samtidig med, at hun raaber: „Saltebrød for N. N. Een! to! tre!“ Vedkommende skal da være „Mads“ næste Gang. Paa lignende Maade opsøges de andre Kammerater. Disse søge — ubemærkede af „Mads“ — at slaa sig selv fri. En langsom Elev kan faa den blandede Fornøjelse at være „Mads“ i længere Tid.

22.

Blindebuk.

Denne Leg bør ikke finde Sted inden Døre. „Mads“ bindes for Øjnene, saaledes at hun ikke kan se. Kammeraterne omringe hende under forskellige Tilraab. Hun søger af fange en af dem, og lykkes det, maa hun sige, hvem det er. Har hun sagt det rigtige Navn, maa vedkommende hjælpe „Mads“, og paa denne Maade kan der fortsættes, til de halve af Eleverne ere blevne Blindebukke. Ere disse udsatte for at løbe mod en Genstand, hvor de kunne støde sig, advare Kammeraterne dem ved at raabe: „Halløj!“

23.

Kispus.

Midt paa Gulvel tegnes en Cirkel af to Fods Diameter. Uden om denne i en Rundkreds tegnes en 5 à 7 Cirkler af tre Fods Diameter. Afstanden mellem Cirklerne er c. 7 Fod.

„Mads“ tager Plads i Midterhuset, og hvert af de andre Huse besættes af en Kammerat. Medens disse bytte Hus, søger „Mads“ at bemægtige sig en ledig Bolig. Lykkes dette for hende, maa den husvilde flytte ind i „Mads's“ Hus.

Et Hus er besat, naar man har sin Fod inden for Cirklen.

24.

Tampen brænder.

Til Tamp kan man anvende en Gymnastiksko eller et Lommetørklæde med Knude paa. Uden at Eleverne se det, bliver Tampen gemt, hvorefter der raabes: Kom! Nu søges der efter Tampen, og naar en af Kammeraterne nærmer sig Gemmestedet, raaber den, der har gemt Tampen: „Tampen brænder!“ Den, der finder denne, tamper Kammeraterne bort og gemmer atter Tampen.

25.

Hans og Grethe.

Jo større Stilhed der hersker ved denne Leg, desto morsommere er den. Eleverne fordeles rundt i hele Salen og tage, om muligt, Plads siddende. Apparater eller fremstaaende Kanter maa, for at undgaa Uheld, dækkes af en Elev. Lærerinden udtager to Elever: „Hans“ og „Grethe“, der blive bundne saaledes for Øjnene, at de slet ikke kunne se; „Grethe“ faar tillige et Hovedtørklæde paa. Efter at Lærerinden har drejet dem et Par Gange rundt og fjernet „Grethe“ fra „Hans“, spørger denne: „Grethe, hvor er du?“ — Hun svarer: „Her!“ men smutter samtidig behændigt og lydløst bort. Saaledes fortsættes, indtil det lykkes „Hans“ at fange „Grethe“. Hun er dog ikke overvunden, førend „Hans“ har berøvet hende Hovedtørklæde og Bind, og naar dette er sket, danse alle Eleverne rundt om dem begge, indtil „Hans“ kommanderer: „Holdt!“ og udpeger en ny „Hans“ og „Grethe“. Skulde disse under Legen komme til at støde mod en af de andre Elever, raaber denne „Halløj!“, og „Hans“ eller „Grethe“ løber da baglæns. I Tilfælde af, at „Hans“ skulde være alt for længe om at fange „Grethe“, kan man indskrænke Pladsen ved at lade Eleverne tage hverandre i Hænderne og indsnævre Kredsen.

26.

Tøflen gaar!

„Mads“ tager Plads i Midten af Kredsen, der staar tæt sammensluttet med Hænderne paa Ryggen. Lærerinden lægger en Gymnastiksko i Haanden paa en af Eleverne, der da saa ubemærket som muligt lader den gaa videre til en af sine Kammerater. „Mads“ søger nu at finde Tøflen ved at forlange, at den, hun har mistænkt, øjeblikkelig skal række Hænderne frem. Har „Mads“ gættet rigtig, maa den, hos hvem Tøflen findes, løse hende af. Det er tilladt at slaa „Mads“ med Tøflen, naar hun vender Ryggen til.

27.

Kredstamp.

Eleverne formere en tæt sluttet Kreds, lægge Hænderne, med højre Haand øverst, paa Lænderne og bøje sig forover til omtrent vandret Stilling, dog saaledes, at Skuldrene forblive tæt sluttede. Lærerinden, der gaar uden for Kredsen, lægger Tampen[1]) saa ubemærket som muligt i Haanden paa en af Eleverne, der forholder sig aldeles rolig, til Lærerinden kommanderer: „Slaa væk!“ Den, der har Tampen, slaar da løs paa Sidekammeraten til højre, som hurtigst muligt løber een Gang rundt om Kredsen, forfulgt af den anden, der har Ret til at slaa hende, til hun atter kommer paa sin Plads. Saa længe Forfølgelsen varer, indtage de andre Elever „Hvilstillingen“.

Saaledes fortsættes, til omtrent en Tredjedel af Eleverne have haft Tampen. Er der mange Elever, kan man benytte to Tampe, og gives disse til to Elever, der staa ved Siden af hinanden, vækker det megen Morskab.

28.

Rundetaarn.

Denne Leg anbefales særlig i køligt Vejr. Alle give hverandre Hænderne, og med Lærerinden i Spidsen føres Eleverne i

1) Som Tamp anvendes hos Piger et knyttet Lommetørklæde, hos Drenge en Gymnastiksko.

forskellige Svingninger rundt paa Pladsen, dog ikke hurtigere, end at alle kunne følge med, uden at Linjen brydes.

Midt paa Pladsen standser Lærerinden, og nu bygges „Rundetaarn“ ved, at Linjen snor sig omkring hende. Snoningen skal foregaa *mod* det sidste Sving.

Naar Taarnet er bygget, kan det flyttes til et Hjørne af Pladsen, og her foregaar Nedrivningen ved, at nogle af Eleverne hæve Armene og danne en Gennemgang, der benyttes af Lærerinden til atter at føre Eleverne ud paa Linje.

29.

Høg efter Høns.



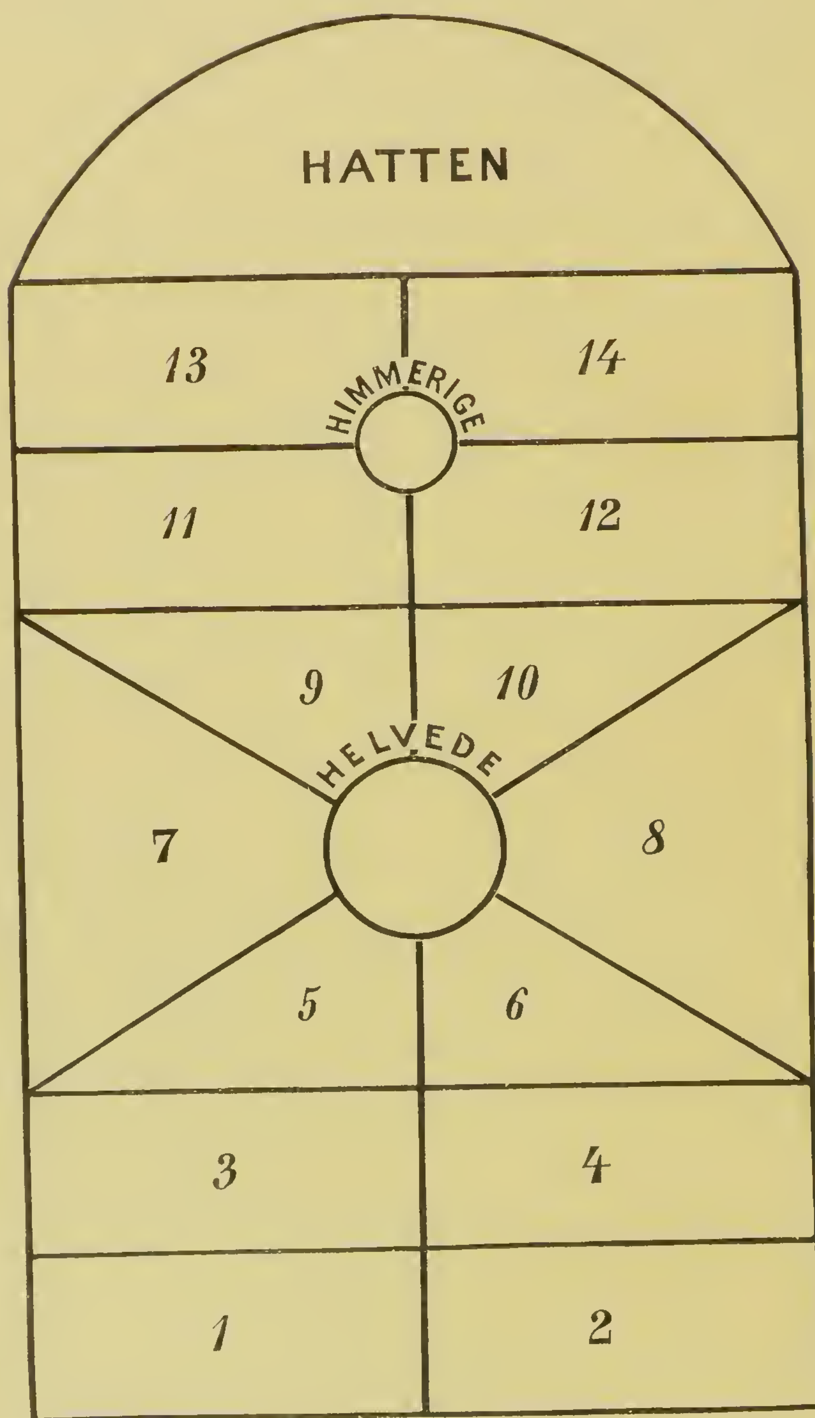


En stor, stærk Elev udtages til Høne, en anden til Høg; de øvrige Elever ere Kyllinger, der stille sig i Række bag Hønen. Høgen sætter sig og skraber i Jorden. Nu gaar Hønen rundt med sine Kyllinger og synger den ovenstaaende Sang. Naar denne er endt, standser Hønen og spørger Høgen: „Hvad sidder Du der og skraber efter?“ „Efter en gammel rusten Stoppenaal!“ Derefter gentages Sangen, og anden Gang spørger Hønen: „Hvad skal Du bruge den Stoppenaal til?“ „Til at lappe min Kedel med!“ svarer Høgen. Efter at Sangen og Rundgangen ere gentagne tredje Gang, spørger Hønen: „Hvad skal Du bruge den Kedel til?“ „Til at koge mine Kyllinger i!“ „Hvor vil Du faa de Kyllinger fra?“ „Somme fra Præsten og somme fra dig!“ „Ja, det skal vi nappes om!“ Nu søger Høgen at fange den bageste Kylling i Rækken, men Hønen forsvarer sine Børn efter bedste Evne ved stadig at stoppe Høgen med udbredte Arme. Kyllingerne holde hverandre om Livet og følge med raske Sving stedse bag Hønen. Er Høgen rask til Bens, maa Kyllingerne

snart bukke under, og til sidst gaar det ud over selve Hønemo'er, der ved Flugt søger at undgaa den grumme Røver.

30.

Paradis.



Paa den ene Halvdel af Skolepladsen afridses den ovenstaaende Tegning saa mange Gange, som der er Plads. Eleverne fordeles tre og tre til hver Tegning. Den første stiller sig to Fod fra

Grundlinjen og kaster en flad Sten eller Blyklump i Rummet Nr. 1. Derefter springer hun ind med en Fod i hvert Rum, gør venstre omkring, og idet hun hinker paa venstre Fod, sparker hun Stenen ud af Rummet. Paa samme Maade fortsættes i alle Rum, idet hun stadig gentager Springene med en Fod i hvert Rum, saavel efter Fremkastningen af Stenen, som ved dennes sukcessive Udsparkning. I nedennævnte Tilfælde mister Eleven Spil: 1) naar Stenen ligger paa en Streg, 2) naar Stenen sparkes ud over Sidelinjerne eller Hjørnerne, 3) naar hun træder paa en Streg, 4) naar Stenen ligger i „Helvede“, i hvilket Tilfælde hun tillige gaar tre Rum tilbage, 5) naar Stenen ligger paa „Helvedes“-stregen, i hvilket Tilfælde hun gaar eet Rum tilbage. Kommer Stenen til at ligge i „Himmerige“, rykker hun tre Rum frem, og paa „Himmeriges“-stregen, eet Rum. Ere alle Rummene gennemspillede, stiller Eleven sig uden for Hatten og begynder nu forfra i modsat Orden. Den, der bliver først færdig, har vundet.

31.

Stemmegenkendelsen.

Denne Leg kan leges paa en varm Sommerdag og kan more de ældste Klasser.

Lærerinden udtager en Elev, „Lanseneren“, der bindes for Øjnene og bevæbnes med en Lineal eller Stok, den saakaldte Lanse. De øvrige Elever danne en stor Kreds uden om „Lanseneren.“ Denne rykker nu frem med lavt fældet Lanse. Kommer hun derved til at berøre en af Kammeraterne, siger denne med forandret Stemme: „God Dag, Hr. Lansener!“ Hvis nu „Lanseneren“ alligevel kender Stemmen, svarer hun: „Goddag. Frk. N. N.!“ og derefter overrækker hun Lansen til hende. Er Gætningen fejl, maa „Lanseneren“ gøre et nyt Forsøg.

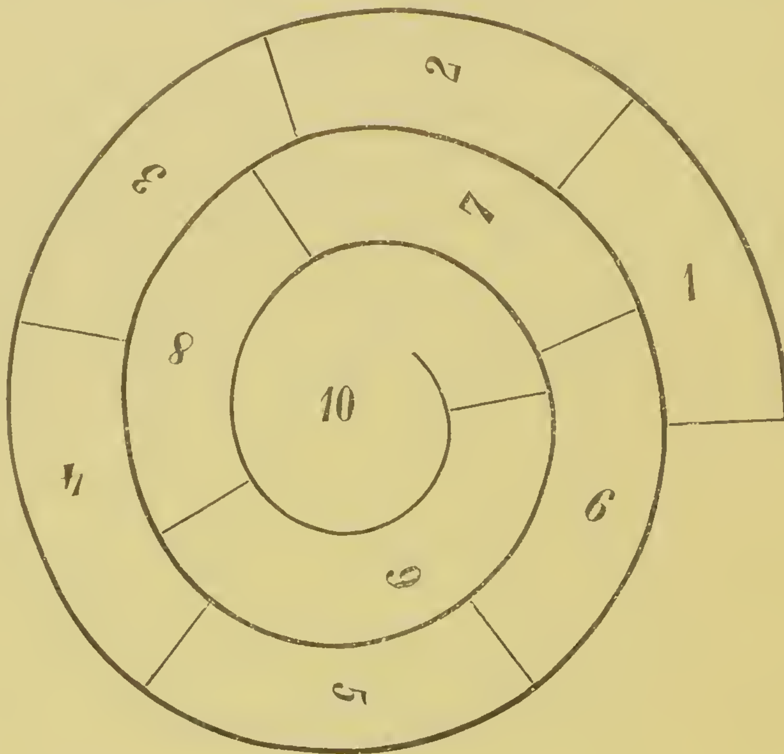
Eleverne kunne spørge paa et Sprog og faa Svar paa et andet.

Det er forbudt at flytte sig, naar „Lanseneren“ rykker frem mod Kammeraterne.

32.

Snegl.

Efter at den nedenstaaende Tegning er afmærket paa Pladsen saa mange Gange, som der er Plads til, fordeles Eleverne to og to til hver „Snegl“. Den ene begynder Legen ved at lægge en flad Sten eller Blyklump i det yderste Rum. Derefter hopper



hun ind i Rummet paa den ene Fod, og søger nu at sparke Stenen ind i det næste Rum o. s. fr. Kommer Stenen til at ligge paa en Streg, eller berører en Fod denne, begynder den anden Elev Legen. Der fortsættes fra det Rum, hvori man sluttede. Den, der først naar ind i „Sneglens“ Centrum og atter ud igen, har vundet.

33.

Sløjfen.

Leges af to Elever. Paa den enes venstre Skulder heftes en Sløjfe, som den anden under en livlig „Tagfat“ skal søge at bemægtige sig inden for et Tidsrum af tre Minutter. Lykkes dette, faar hun Sløjfen og skal nu søge at bevare den de næste tre Minutter.

34.

Skadehop.

(Kun for Drenge).

Fem Elever stilles paa Linje med dobbelt Arms Afstand. Derefter indtage de en dyb Knæbøjningsstilling og søge ved Hop fremad at naa en Streg, der er afsat 10 Skridt fra dem. Den første kan senere konkurrere med andre Vindere.

35.

Holmgang.

(Kun for Drenge).

Midt paa Gulvet afmærkes en Ø. Paa denne tager en Fjerdedel af Eleverne Opstilling. Efter at Lærerinden har givet et Vink, søger Eleverne at skyde hverandre ud i Søen. Den, der faar en Fod eller Haand uden for Stregen, er falden i Vandet og maa trække sig ud af Kampen. Sejrherren kan blive og tage „Holmgangen“ op med et nyt Hold.

36.

Kapgang.

Den egentlige Kapgang vil blive beskrevet under „Idræt“. Her er der kun Tale om at lade Eleverne konkurrere i hurtig Gang paa et kortere Vejstykke eller flere Gange frem og tilbage paa Skolepladsen. Under Kapgangen maa den ene Fod ikke sættes til Jorden, forinden den anden er løftet, da det ellers bliver Løb. Hovedet og Legemet bæres oprejst, Armene ere halvt bøjede og Hænderne let knyttede.

Eleverne stilles op paa Linje med dobbelt Arms Afstand, venstre Fod staar et halvt Skridt bag højre, det højre Knæ er svagt bøjet, og Kroppen hviler mest paa højre Ben.

Denne Stilling indtages paa Kommandoen:

Klar!

Derefter kommanderes:

Gaa!

37.

Trækning over Aaen.

Langs Salens Midte afsættes „Aaen" ɔ: to parallelle Streger med to Fods Afstand. Eleverne deles i to Partier, der tage Opstilling paa hver sin Side af „Aaen".

Uden at træde ud i „Aaen" søge Deltagerne af det ene Parti at trække Deltagerne af Modpartiet over til sig. Er der Fare for at miste en Kammerat, maa Partiet holde fast paa Vedkommende. Den, der træder paa eller imellem Stregerne, maa gaa over til Modpartiet.

38.

Kædetrækning baglæns.

Eleverne stilles op paa Linje midt paa Pladsen, hvorefter de inddeles i „to". „Etterne" gøre omkring. Alle tage fat om Sidemandens Haandled, og paa Lærerindens Kommando trække alle baglæns. Saa snart det lykkes en af Eleverne at berøre Pladsens Grænse med en Hæl, har hendes Parti vundet.

39.

Haandskydning.

Efter Størrelse og Vægt fordeles Eleverne to og to rundt i Salen. De stille sig med Front imod hinanden, sætte venstre Fod tilbage, give hinanden Hænderne med sammenflettede Fingre, der holdes i Højde med Skuldrene, bøje Armene og lægge Kroppen lidt forover. Nu søge de at skyde hinanden baglæns. Den, der først er sat til Vægs, har tabt. Det er forbudt at bøje Haandleddet tilbage.

40.

Kapløb.

Kan vanskeligt øves paa en Skoleplads, men derimod bedre paa en god Vej eller — selvfølgelig helst — paa en Græsmark.

Eleverne stilles op paa Linje med dobbelt Arms Afstand. En Streg (Startlinjen) afmærkes paa Jorden, og bag denne staa alle paa Kommandoen:

Klar!

parate til Løbet i følgende Stilling. Venstre Fod vender lige frem, venstre Knæ er halvt bøjet, højre Fod staar et Skridt tilbage med Hælen løftet fra Jorden, højre Knæ er kvart bøjet, Kroppen hviler mest paa venstre Ben, Brystet er frit, Armene ere halvt bøjede, Hænderne let knyttede, Hovedet bæres oprejst, Munden er lukket, og Øjnene ere rettede mod Maalet.

Paa Kommandoen:

Løb!

sætte alle af Sted med lange, elastiske Skridt og Blikket vendt mod Maalet. Dette, der efter Elevernes Alder kan anbringes i 100—150 eller 200 Skridts Afstand fra Startlinjen, kan bedst betegnes ved en Uldtraad, der holdes af to Elever i Brysthøjde. Den Elev, der sønderbryder Traaden med Brystet, er Sejrherre.

Lige saa sundt som Kapløb kan være, lige saa skadeligt kan det blive ved Overdrivelse. Ikke faa have hentet sig et Hjerteonde ved Kapløb. De Elever, der føle sig meget anstrengte ved Løb, maa derfor enten holdes tilbage eller kun deltage paa meget korte Strækninger. Efter afsluttet Løb maa ingen lægge sig paa Marken, men bevæge sig og tage nogle dybe Aandedrag.

41.

Kædetrækning fremad.

Eleverne stilles op paa Linje midt i Salen, og Inddeling i „to" finder Sted; „Etterne" gøre omkring. Derefter give alle hverandre Hænderne, højre Fod sættes et godt Skridt frem, Knæet bøjes halvt, venstre Ben strækkes, Kroppen lægges lidt forover, og nu søger enhver at trække Kammeraterne saa langt tilbage, at de kunne berøre Væggen med en Fod. Lykkes dette, har vedkommende Parti sejret.

42.

Stafetløb.

Denne Leg kan øves paa Skolepladsen, der da — efter dens Størrelse — maa passeres een eller flere Gange af den enkelte

Løber. Er der mange Elever, vil en Vej eller aaben Mark selvfølgelig være den bedste Øvelsesplads.

Fra Startlinjen afmaales der 500 Skridt; ved hvert 100 Skridt afsættes et Mærke. Eleverne (Stafetterne) deles i Hold paa 5. Tillader Pladsen (en Vej paa c. 30 Alens Bredde) det, kunne 5 Hold løbe samtidig. Den første Stafet af hvert Hold stilles bag Startlinjen med et sammenrullet Papir i Haanden. Ved hvert 100 Skridt sættes en ny Stafet. Lærerinden stiller sig ved det sidste Skridtmærke med et Lommetørklæde i den hævede højre Haand. Naar hun sænker Tørklædet, løber den første Stafet ud og afleverer Depechen til den anden, og saaledes gaar den fra Haand til Haand. Den femte Stafet i hvert Hold afleverer Depechen til Lærerinden.

Kunne ikke alle Eleverne løbe samtidig, maa Holdene løbe efter Tur. Det Hold, der har brugt den korteste Tid, er det sejrende.

43.

Syvspring.

Denne Leg bør ikke øves med Elever under 15 Aar.

Med Kridt afmærkes der 8 Streger af 10 Fods Længde paa Gulvet. Mellem første og anden Streg er der en Afstand af 1 Fod, mellem anden og tredje 2 Fod, og saaledes forøges Afstanden fremdeles med 1 Fod for hver af de følgende Streger. Afstanden mellem de to sidste Streger bliver saaledes 7 Fod.

„Syvspring“ bestaar nu i at løbe, springe eller hinke fra Streg til Streg, paa hvilke der *skal* trædes. Øvelsen kan udføres forlæns eller baglæns og med een Fod eller samlede Fødder. To Elever stille sig ved Siden af hinanden paa den første Streg, og paa Lærerindens Kommando begynde de at passere Stregerne. Den, der kommer først til den ottende Streg, har vundet. Bliver Afstødet med den ene eller begge Fødder ikke udført paa Stregerne, maa vedkommende begynde forfra.

Øvelsen kan ogsaa foretages fra den ottende til den første Streg.

Dygtige Elever kunne ved fortsat Øvelse drive det til at springe baade Otte- og Nispringet og lære derved at benytte et Nedspring til et paafølgende Opspring.

44.

Kædeskydning.

Eleverne stilles op paa Linje midt paa Pladsen, hvorefter Inddelingen i „to“ finder Sted. „Toerne“ gøre omkring. Alle føre Hænderne med halvt bøjede Arme op i Højde og Linje med Skuldrene, hvorefter Haandfladerne støttes mod Sidemandens. Paa Lærerindens Kommando søger nu enhver ved at skyde Kammeraterne tilbage at komme Pladsens Grænse saa nær, at hun kan berøre den med Foden. Lykkes dette, har vedkommendes Parti vundet.

45.

Haandkampen.

Eleverne fordeles to og to rundt paa Pladsen. De stille sig med Front imod hinanden med en Arms Afstand, bøje Armene halvt, gribe med højre Haand om Makkerens venstre Haandled, bøje det venstre Knæ halvt og sætte højre Fod et godt Skridt tilbage. Ved en hurtig Bevægelse søge de at slaa hinanden paa Kinden med venstre Haand. Lykkes dette tre Gange for en af dem, har vedkommende vundet. Senere gribes med venstre Haand om Makkerens højre Haandled.

46.

Fangeleg.

Denne Leg, der ikke kan øves af mindre Børn, kaldes ogsaa „Friløb“. Den rette Øvelsesplads er en flad Græsmark paa ca. 25 × 50 Skridt; men Legen kan dog ogsaa finde Sted paa en nogenlunde rummelig Skoleplads.

Paa de to korte Sider afmærkes „Lejrene“, og til højre for disse, altsaa i de to diagonalt for hinanden liggende Hjørner, bliver der tillige afmærket et Fængsel, paa 3 Skridt i Kvadrat.

Eleverne deles i to Partier: „Rød“ og „Hvid“, der besætte hver sin Lejr under en Førers, „Lejrkommandanten“s, Kommando. Denne leder Legen for sit Partis Vedkommende og maa ufravigelig lystres.

Forinden Legen begynder, maa Lærerinden gøre Eleverne opmærksomme paa følgende Hovedregel:

Ingen kan slaa en af Modpartiets Soldater, der er løben **senere** *ud end den slaaende.*

Følges den Regel ikke, falder Legen fuldstændig fra hinanden, og derfor kunne mindre Børn ikke øve den.

Vil man erhverve sig ny Ret til at slaa dem af Modpartiet, der befinde sig uden for Lejren, da maa man først tilbage til sin egen Lejr, hvilket Fristed man ogsaa kan søge, naar der er Fare paa Færde.

Paa denne Maade gøre de sig „fri"; heraf Navnet *„Friløb"*.

„Rød" begynder Angrebet ved, at Lejrkommandanten sender en af sine flinkeste Folk frem. Hun raaber: *„Hvid kom an!"* En af de „hvide" søger da at slaa hende. Lykkes dette, bliver den røde Soldat ført til „Hvids" Fængsel, hvor hun maa forblive, til en af hendes Kammerater slaar hende fri. Den hvide Soldat maa dog være opmærksom paa, at de røde Soldater, som Lejrkommandanten senere sender ud efter hende, ikke slaa hende, hvilket ikke er saa vanskeligt, eftersom hun jo ikke har Ret til at slaa dem.

Bliver nogen slaaet, raaber saavel den, der slaar, som den, der rammes, højt: „Holdt"! Legen standser øjeblikkelig, Fangen føres i Fængsel, og alle begive sig til deres respektive Lejre. Raabes der samtidig Holdt af flere, da gælder Tilfangetagelsen kun for én af hvert Parti. Har det ene Parti samtidig taget to Fanger, da gives den ene fri.

Den Soldat, der løber uden for Sidegrænserne eller ind i fjendtlig Lejr, er Fange. Det samme gælder for den Soldat, der falder eller urigtigt raaber Holdt, altsaa slaar en senere udløben.

Er der kun én Fange i et Fængsel, da skal hun være indenfor dets Grænser; men hun har Lov til at række en Haand frem for at blive slaaet fri. Er der flere Fanger, stiller den første sig med venstre Fod i Fængslet, højre udenfor, støttet mod den andens venstre Fod o. s. fr. Fangerne give hverandre Hænderne, den yderste rækker højre Haand frem til „Frislag". Falder dette, ere alle Fangerne fri, *hvis de da vare forbundne under Slaget.* Er dette ikke Tilfældet, bliver ingen fri, og den, der raaber „fri" i Utide, bliver selv Fange.

Naar der raabes: *„fri"*, standser Legen øjeblikkelig, og alle

begive sig til deres Lejr. Den Soldat, der har gjort en Fange fri, begynder Legen paa ny.

Da denne Leg let kan give Anledning til Diskussion, er det heldigst at have to Dommere, der opholde sig uden for Sidegrænserne.

47.

Hinkekamp.

(Kun for Drenge).

Eleverne deles i to Partier, „Rød“ og „Hvid“. Partierne gaa til hver sin Væg, lægge Armene over Kors og løfte højre Ben fra Gulvet. Paa Lærerindens Kommando hinke Partierne mod hinanden og tvinge Modparten til at sætte højre Fod til Gulvet ved at puffe til ham. Lykkes dette, maa vedkommende gaa tilbage til Væggen. Naar Lærerinden kommanderer Holdt har det Parti, der har de fleste Folk paa Gulvet, vundet.

48.

Væddeløb paa alle fire.

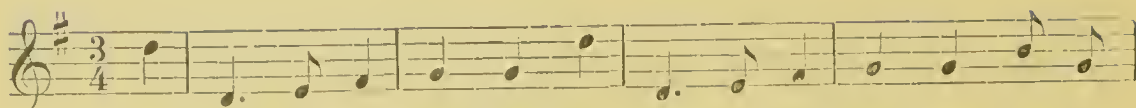
(Kun for Drenge).

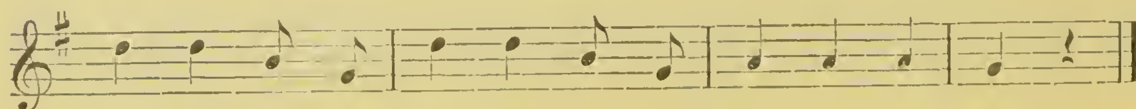
Denne Leg kan øves paa et rent Gulv eller en stenfri Græsplæne. Samtidig med, at den morer Drengene, indvirker den heldigt paa deres Behændighed; den bør dog ikke øves paa en længere Strækning end højst 25 Skridt. Løbet kan udføres paa følgende Maader:

1) Almindeligt Travløb, hvor modsat Arm og Ben følges ad.
2) Som Pasgang, hvor samme Arm og Ben følges ad.
3) Som Venstregalop, hvor der springes fra Benene til Armene med venstre Arm skraat foran højre.
4) Som Højregalop.
5) Som Frøgalop, hvor der springes lange Spring fra Benene til Armene, der ere lige langt fremme.

49.

Væve Vadmel.





2.

Vi vralte, vi vrikke,
vi neje, vi nikke,
vralte, vrikke,
neje, nikke,
lade Skyttelen gaa.

3.

Vi juble, vi tralle,
saa lystelig alle,
juble, tralle,
lystig alle,
lade Skyttelen gaa.

4.

Saa væve vi Rutter,
saa spole vi Tutter,
væve Rutter,
spole Tutter,
lade Skyttelen gaa.

5.

Saa vandre vi hjemad,
saa spise vi Femmad,
vandre hjemad,
spise Femmad,
lade Skyttelen gaa.

Denne Leg stammer fra de gamle nordiske Folkedanse, som endnu danses enkelte Steder paa Færøerne og Island, hvor man ledsager Dansen med Sang.

Legen inddeles i fem Ture; til hver Tur synges ét af ovenstaaende Vers. Da det er noget anstrengende at synge til alle Turene, kan man inddele Eleverne i to eller tre Hold, der skiftevis synge hver sit Vers. Heldigst er det selvfølgelig, om man har et Klaver til at afløse de syngende lidt.

Første Tur.

Spolen.

Eleverne opstilles paa to Linjer med Front mod hinanden; mellem Linjerne er der en Afstand af tre Skridt. Har man mange Elever, kan man, naar Legen er nogenlunde indøvet, tage den i

to eller tre Afdelinger. De to øverste Elever give hinanden Haanden, løbe i Takt én Gang ned og op mellem Linjerne og derefter til Midten. Idet den Elev, der løber til højre, gør venstre omkring, give de hinanden højre Arm, svinge en halv Gang rundt til højre, slippe atter hinanden, løbe til venstre Fløjmand af begge Linjer, give hende venstre Arm og svinge én Gang rundt med hende. Derefter løbe de atter mod hinanden, svinge helt rundt med højre Arm, slippe og løbe nu til den næste Elev i samme Linje som før, med hvem de gentage Svinget til venstre. Paa denne Maade fortsættes med hele Linjen, hvorefter de to opførende Elever stille sig øverst og give hinanden Haanden. Samtidig knæle Linjerne og klappe i Takt for de opførende, der løbe — én paa hver Side af Linjen — ned, op og atter ned mellem Linjerne, hvorefter de skilles og stille sig nederst, hver i sin Linje.

Anden Tur.

Rendegarn.

Rodekammeraterne give hinanden begge Hænder. Derefter løbe de to første Roder hver sin Vej baglængs ud af Linjerne og skifte Plads. Paa samme Maade bytter første Rode Plads med tredje, der igen bytter Plads med anden Rode, og saaledes fortsættes Bevægelsen gennem hele Kolonnen, til alle igen have indtaget deres oprindelige Pladser.

Tredje Tur.

Islæt.

Rodekammeraterne give hinanden begge Hænder. Første Rode løber under anden Rodes opløftede Arme, hvorved begge Roder skifte Plads. Derefter hæver første Rode Armene for tredje Rode, der løber under disse og gør Plads for anden Rode. Ved saaledes skiftevis at bukke sig og at hæve Armene bytte efterhaanden alle Roderne Plads, og Turen fortsættes, til enhver igen er paa sin oprindelige Plads.

Fjerde Tur.

Prøven.

Alle Deltagerne i Legen danne en Kreds, idet de holde hverandre under Armene og folde Hænderne over Brystet. Det

er heldigst, naar hver anden Elev har begge Arme over, hver anden under Sidemandens Arme. Nu prøves Tøjets Styrke ved at udspænde det og klappe det sammen, idet Kredsen skiftevis udvides og sammentrykkes. Slipper nogen Taget, maa hun som daarlig Væver træde ud af Legen.

Femte Tur.

Oprulningen.

Lærerinden og Eleverne give hverandre Hænderne og danne en Kreds. Derefter slipper Lærerinden den Elev, hun holder i venstre Haand, og løber i Slangegang ind og ud under de i Kredsen staaende Elevers opløftede Arme; Eleverne følge efterhaanden med. Naar Lærerinden er løben under den sidste Armbue, stiller hun sig, efter et Par Svingninger, midt paa Gulvet, hvor Oprulningen foregaar, idet hele Rækken efterhaanden snor sig om hende. Snoningen maa foregaa mod Svinget. Efter at alt Tøjet er rullet op, hæves Armene paa et enkelt Sted, og herunder løber Lærerinden, idet alle Eleverne efterhaanden følge hende. Til sidst dannes Kredsen igen, hvorefter Tøjet[1]) deles i større og mindre Stykker,[2]) der løbe hver til sit.

50.

Røvere og Soldater.

Ved en Skoleskovtur vil i Reglen denne Leg være Dagens Hovedbegivenhed. Det er en Selvfølge, at en Røverleg kan ordnes paa mangfoldige Maader. Det efterfølgende er en Fremstilling af den Maade, hvorpaa Legen foregaar ved en af Hovedstadens større Skoler, hvor Udgiveren i 30 Aar har ledet Røverlegen.

En otte Dags Tid forinden Skoleskovturen skal finde Sted, tager Lederen med et Par af de ældre Elever ud til den Skov, som er bestemt til Legen. Her udsøges et begrænset Terræn, sædvanlig omtrent $^1/_4$ Mil langt og $^1/_8$ Mil bredt, og dette Terræn afsøges omhyggeligt, for at der ikke skal findes skjulte Vandhuller eller saa tæt Tjørnekrat eller Granskov, at Kampen her kan udsætte Eleverne for Fare. Naar Terrænet er omhygge-

1) Eleverne.
2) Afdelinger.

ligt undersøgt, tages der et lille Croquis deraf, som senere mangfoldiggøres til Brug for Førerne.

Skolens øverste Klasse anvendes som Førere for Soldaterne, den næstøverste udtages under en Lærers Kommando til Røvere. Disse aflevere deres Huer, Kraver, Ure og Portemonnæer o. s. v. til en af Lærerne. Som Hovedbedækning anvende de et hvidt Lommetørklæde, der knyttes i alle fire Hjørner og forsynes med en Hagerem af et bredt, hvidt Baand. Den stærkeste af Drengene bærer og forsvarer Røverfanen, hvis Stang er en tyk Stok, hvortil der fastgøres et Lommetørklæde med et paamalet Røverhoved.

Under en rask Opsang begive Røverne sig af Sted til det Stykke af Skoven, hvor Kampen skal finde Sted. Her fordele de sig, medmindre de tro sig stærke nok til at kunne modstaa et samlet Angreb af Soldaterne. I dette Tilfælde lægge de sig et eller andet Sted, hvor Soldaterne have Vanskelighed ved at komme samlede frem. Som Udkigsposter udsættes mindst fire Røvere, og til Patrouillering udtages seks Røvere, der danne to Patrouiller, hver under sin Fører, og hvis Opgave det er, foruden at udspejde Soldaternes Bevægelser, tillige at bortlede disses Opmærksomhed fra Røvernes Hovedkvarter. Lykkes dette, ville Røverne i Reglen have let ved at slaa sig igennem Soldaternes Linje og være paa Skolens Alarmplads, forinden der blæses Holdt. Den Røver, der gaar uden for Grænsen, betragtes som fangen. Ved Soldaternes Angreb forsvare Røverne sig efter bedste Evne, dog kun ved Brugen af flade Hænder. Søger en Røver Tilflugt i et Træ, er han forpligtet til paa Opfordring at komme ned. I modsat Tilfælde betragtes han som fangen. At lade Soldaterne hente en Røver ned fra et Træ er en alt for farlig Sag.

Et Kvarter efter at Røverne ere rykkede ud, samles Soldaterne paa Alarmpladsen, der nøje afgrænses med Faner eller de naturlige Grænser, der maatte findes inden for en Kreds af ca. 25 Skridts Diameter. Legens Leder meddeler Soldaterne den Plan, efter hvilken Kampen skal foregaa, og det er saavel Førernes som Soldaternes ufravigelige Pligt at følge de Anvisninger og Ordrer, der gives; thi uden en bestemt Plan, Disciplin og Enighed ville Røverne let blive de sejrende. Den Del af Skoven, der anvises hver Fører, maa han staa til Ansvar for, og skulde Røverne have søgt et Skjulested her og ikke være blevne opdagede, har Lederen let ved at udpege den Fører, der ikke har

været sin Opgave voksen. Den almindeligste Fejl, der begaas fra Soldaternes Side, er i Reglen den, at de ved den første Røver, de træffe paa, i deres Ivrighed løbe fra deres Fører, hvorved der opstaar Huller i Soldaternes Linje.

Naar enhver saaledes har faaet sine Pligter at vide, spredes Afdelingerne med passende Mellemrum over hele Strækningen, og paa et af Lederen givet Signal sker Fremrykningen samtidig af alle Afdelinger. Det gælder nu fremfor alt om, at Forbindelsen mellem Afdelingerne intet Øjeblik gaar tabt, og hver Fører maa derfor af sine Folk udtage én eller to raske Ordonnanser.

Som Reserve bør man have 3 Afdelinger paa 10 Mand hver, der holde sig 50 Skridt bag Linjen, parate til at støtte denne ved mulige Angreb eller Overfald.

Naar Soldaterne træffe paa Røverne, søge de at fange dem og berøve dem deres Hovedbedækning. Er dette fuldbyrdet, er Røveren Fange og maa ikke mere deltage i Legen, men skal begive sig til Alarmpladsen. Under Kampen med Røverne bør man paase, at ikke flere Soldater engageres end højst nødvendigt. Det kunde jo tænkes, at der kunde komme Røvere til under Kampen, og da vil man behøve friske Folk. Den Fører, der støder paa en større Afdeling Røvere, bør hurtigst muligt sende Ordonnanser til højre og venstre og til Reserverne for at faa Hjælp. Ved at Forbindelsen mellem Soldaterne saaledes vedligeholdes, have disse de bedste Chancer for Sejren. Den hurtige og unøjagtige Gennemsøgen af Skoven bringer kun daarlige Resultater.

Legen varer i Reglen 2 til 3 Timer, og saa snart der er blæst Holdt, hvilket Signal maa gentages saa ofte og paa saa mange Steder, at det ikke undgaar nogens Opmærksomhed, ophører al Leg øjeblikkelig, og alle begive sig til Alarmpladsen.

De Røvere, der møde her med deres Hovedbedækning uberørt, erklæres for Sejrherrer. Dog gør man bedst i først at lade dem afgive Melding om deres Forhold, for at det ikke bagefter skal vise sig, at de have undgaaet Tilfangetagelse paa ulovlig Maade.

Har en Røver udvist stort Mod og Behændighed, kan man give ham en lille Erindringsmedalje.

2. Lege med Apparater:

1. Fra Dreng til Oldermand.
   (Fra højre Haand til begge Hænder).
2. Tøndebaand.
3. Indbyrdes Kastning.
4. Kredsbukkene.
5. Fra Dreng til Oldermand.
   (Fra venstre Haand til begge Hænder).
6. Ærteposen.
7. Ringkastning til Krogen.
8. Pindekampen.
9. Ringspil.
10. Fra Dreng til Oldermand.
    (Med højre Haand alene).
11. Kongebold.
12. Klatring i Træer.
13. Enkeltmandskastning med to Bolde.
14. Sjippen.
15. Fra Dreng til Oldermand.
    (Med venstre Haand alene).
16. Balancestokken.
17. Fjerbold.
18. Terre.
19. Stikning i Længden.
20. Fra Dreng til Oldermand.
    (Fra højre til venstre Haand).

21. Smut.
22. Tovtrækning.
23. Stikning efter Maal.
24. Firetovskampen.
25. Fra Dreng til Oldermand.
(Fra venstre til højre Haand).
26. Bold i Hul.
27. Stikning i Højden.
28. Siddende Tovtrækning.
29. Tæppelegen.
30. Indbyrdes Stikning.
31. Balderone.
32. Stenkast.
33. Stoppebold.
34. Pind.
35. Boldjagt paa to Linjer.
36. Kridtkampen.
37. Enkeltmandskastning med to Bolde i samme Haand.
38. Skydestangen.
39. Boldjagt i Kreds.
40. Bæltespænderne. (Kun for Drenge).
41. Væddeløbsbolden.
42. Stikning efter bevægeligt Maal.
43. So i Hul.
44. Indbyrdes Stikning under Løb.
45. Boldslag.
46. Stokkebold.

47. Sækkeveddeløb. (Kun for Drenge).
48. Behændighedsløb.
49. Enkeltmandskastning med flere Bolde.
50. Indbyrdes Stikning med to Bolde.

1.

Fra Dreng til Oldermand.

(Fra højre Haand til begge Hænder).

Enhver Skole bør være forsynet med 25 Bolde. Lawn-Tennis Boldene ere de bedste ved Øvelserne paa Skolepladsen, og her kunne Eleverne stadig øve sig i mange af de til det egentlige Boldspil hørende forberedende Øvelser.

Til ovennævnte Leg fordeles Eleverne to og to til de Steder paa Skolepladsen, hvor der er en Mur eller et Plankeværk, hvorimod Bolden kan kastes. I en Afstand af 3 Skridt fra Muren sættes et Mærke paa Jorden, og med to Fods indbyrdes Afstand afsættes der bag ved det 4 Mærker. Eleven stiller sig nu ved det første Mærke, kaster Bolden med højre Haand ind imod Muren og griber den med begge Hænder. Naar hun har udført dette 5 Gange, har hun bestaaet sine Læreaar som Dreng og gaar nu til det næste Mærke, hvor hun udfører 10 Kast for at blive Svend; ved det tredje Mærke kaster hun 20 Gange til Mestersvend, ved det fjerde 40 Gange til Mester og ved det femte 50 Gange for at blive Oldermand. Naar Eleven, der kaster, taber Bolden, træder den anden ind, og naar den første atter skal kaste, da begynder hun igen forfra ved det Mærke, hun ophørte ved.

2.

Tøndebaand.

Forinden Færdslen i Købstæderne var saa stor som nu, blev denne Leg øvet meget paa Gader og Veje, og selv større Børn fandt en ikke ringe Fornøjelse derved. I Amerika bruges den mange Steder, og paa de gode asfalterede Pladser, der nu

findes ved flere af vore Skoler herhjemme, vil Legen ogsaa ypperligt kunne øves. Apparaterne faas i Handelen.

Paa Skolepladsen afsættes to eller flere Kredse, og paa disse kunne Eleverne efter nogen Øvelse afholde Væddeløb under Lærerindens Kontrol. Løbet med Tøndebaandet bør øves saavel paa venstre som højre Volte[1]), og de dygtigste Elever kunne drive Tøndebaandet i et Ottetal under Gang.

Med veldisciplinerede og interesserede Elever kunne Øvelserne med Tøndebaand foregaa efter Lærerindens Kommando. (Kvadrilleløb). Efter Pladsens Størrelse kunne 4—8 eller 12 Elever deltage samtidig. Fra „Linjeopstillingen" begynder Løbet fra én af Fløjene, og med tre Skridts Afstand løbe Eleverne efterhaanden ud bag hverandre paa en saa stor Kreds, som Pladsen tillader. Her kan nu øves Vendinger, almindeligt Løb, hurtigt Løb, Holdt, smaa Volter, Svingning bag hverandre gennem Kredsens Diameter og Opmarch paa Linje. To og to kunne ogsaa løbe ved Siden af hinanden, og som de vanskeligste Øvelser kan „Kæde" og „Svingning paa Linje" nævnes. Forinden „Kæde" øves, maa Eleverne løbe i to Kredse, hvoraf den ene løber i modsat Retning af den anden, inden for denne. „Kæde" udføres da ved skiftevis at svinge til venstre og højre for den, man møder.

Et Tøndebaand bør under Løbet aldrig falde til Jorden, men i Tide gribes med Pinden eller den frie Haand.

3.

Indbyrdes Kastning.

To og to fordele Eleverne sig paa hele Pladsen. Med en indbyrdes Afstand af 10 Skridt kaste de en Bold lavt og hurtigt til hinanden. Allerede her maa Eleverne lære, at ved alt Boldspil er *Boldens Plads i Luften* og ikke paa Jorden eller i Haanden. Der kastes saavel med venstre som med højre Haand.

1) At løbe paa venstre „Volte" vil sige at bevæge sig paa en Cirkel med venstre Arm vendt mod Centrum.

4.

Kredsbukkene.

Ti Træcylindre af seks Tommers Højde og fire Tommers Gennemsnit opstilles rundt omkring paa Gulvet. Lærerinden og Eleverne danne en Kreds uden om dem og give hverandre Hænderne. Samtidig med at Kredsen løber rundt til venstre, forsøge Eleverne at tvinge deres Kammerater til at vælte en Buk. Lykkes dette, maa den uheldige træde ud af Legen.

5.

Fra Dreng til Oldermand.

(Fra venstre Haand til begge Hænder). Den Forklaring, der er anført under Nr. 1, gælder ogsaa her.

6.

Ærteposen.

Til denne Leg anvendes en lille Lærredspose, der næsten helt fyldes med Ærter. Lærerinden og Eleverne stille sig op i en Kreds af 15 Fods Diameter og med ca. 3 Fods Mellemrum. Idet Lærerinden siger den første Del af et sammensat Navneord, kaster hun Posen til en af Eleverne, der griber den og samtidig svarer med den anden Del af Ordet, hvorefter Eleven hurtig besørger Posen videre paa samme Maade, selvfølgelig med Benyttelsen af et andet Ord o. s. fr. Denne Leg fordrer saavel Behændighed som Aandsnærværelse, idet Eleven skal svare i samme Øjeblik, hun griber Posen, og umiddelbart efter have et nyt sammensat Ord parat, naar hun kaster Posen til den næste.

7.

Ringkastning til Krogen.

Denne Leg egner sig særligt til at øves i det fri, naar Vejret er meget varmt. Paa Plankeværket eller i Træerne ved Skolepladsen anbringes, omtrent 5 Fod over Jorden, 7 Fods lange Lægter under en Vinkel af 45 Gr. Tæt ved Stangen fastgøres en Krog, hvorpaa Ringene let kunne kastes. Paa Enden af Stangen skrues en Bøjle, og heri bindes en Snor, der er lidt længere end Stangens frie Del. Til Snoren bindes 2 à 3 Ringe af 2 Tommers Diameter.

Eleven stiller sig med Ringene i højre Haand i lige Linje ud for Krogen, hæver Ringene til samme Højde som Krogen, og efter at have strammet Snoren og taget Sigte forsøger hun at kaste Ringene paa Krogen. Venstre Øje og venstre Haand bør ogsaa øves. Naar Eleven har opnaaet større Færdighed, kan hun stille sig inde ved Krogen og kaste Ringene frem herfra.

8.

Pindekampen.

Hertil anvendes der lige saa mange Pinde, som der er Elever. Til Kampen benyttes Rundstokke af 6 Tommers Længde og 1 Tomme i Diameter. Eleverne kæmpe to og to imod hinanden paa følgende Maade: Med højre Fod et Skridt foran venstre og med Pinden lodret i den fremstrakte højre Haand gribe de om Makkerens Pind med venstre Haand tæt over hendes højre. Opgaven er nu at fravriste Modstanderen begge Pindene.

9.

Ringspil.

Apparaterne til dette Spil kunne faas i Handelen. Skolen bør have lige saa mange Stokke og Ringe, som der er Elever til Gymnastik paa én Gang. I Begyndelsen øves Spillet mellem to og to med én Ring, der kastes skiftevis med højre og venstre Haand. Ringen fattes med den ene Haand, Stokken stikkes ind i Ringen, der kastes i en saadan Bue, at Makkeren har let ved

at gribe den paa sin Stok. Senere spilles med to Ringe, der kastes samtidig, én fra hver Side. Naar Eleverne have opnaaet større Færdighed, kan man stille dem op i en Kreds med 10 Skridts Afstand mellem hver og sætte flere Ringe i Gang Kredsen rundt.

10.

Fra Dreng til Oldermand.

(Med højre Haand alene).

Den Forklaring, der er anført under Nr. 1, gælder ogsaa her.

11.

Kongebold.

Eleverne inddeles i Afdelinger paa seks Mand, der sprede sig over hele Pladsen; hver Afdeling har sin Bold. Den Elev, der med flad Haand ti Gange i Træk kan kaste Bolden op i Luften, bliver Konge. Hun stiller sig op i fem Skridts Afstand foran sine Undersaatter, der staa paa Linje med enkelt Arms Afstand. Kongen kaster nu Bolden til højre Fløjmand, der griber den i højre Haand og kaster den tilbage til Kongen, der atter kaster den til den næste, og saaledes fortsættes hele Linjen igennem. Ved de følgende Omgange gribe Undersaatterne Bolden paa nedennævnte Maader:

1) Med venstre Haand alene.
2) „ flade Hænder.
3) „ knyttede Hænder.
4) „ krydsede Hænder.
5) „ korslagte Arme i højre Haand.
6) „ „ „ i venstre Haand.
7) Ved at klappe fra 1—5 Gange i Hænderne, inden Bolden gribes.

Kongen kan altid gribe Bolden, som hun vil.

Naar Rækken er ude, vælges en ny Konge.

Den af Undersaatterne, der taber Bolden, maa gaa ned paa venstre Fløj.

12.

Klatring i Træer.

Til denne Øvelse bør Pigerne helst have en gammel Gymnastikdragt. Lærerinden eller et Par paalidelige Elever maa hjælpe Eleven op til den første Gren, og nu foregaar Klatringen paa almindelig Maade under Iagttagelse af nedenstaaende Forsigtighedsregler:

1) Se aldrig ned.
2) Stol mere paa Hænderne end paa Fødderne.
3) Træd ikke paa udgaaede Grene.
4) Støt Foden saa nær ved Stammen som muligt.
5) Hold Benene tæt samlede og Armene til Kroppen, hvis du muligvis maa springe ned. (Reglerne for et Dybdespring).
6) Gyng ikke paa Grenene.

•

13.

Enkeltmandskastning med to Bolde.

Til at vedligeholde Elevernes Øvelse i Boldspil ogsaa om Vinteren egner denne Leg sig fortræffelig, da den kan udføres i Gymnastiksalen.

Til hver anden Elev uddeles der to Bolde, og Roderne fordele sig over hele Salen, hvor hver faar sin Plads anvist. Eleven tager nu en Bold i hver Haand, kaster den, der er i højre, til Vejrs, bringer derefter den, der er i venstre Haand, over i højre, griber den første i venstre Haand o. s. fr. Tabes en Bold, begynder Rodekammeraten Kastningen. Have Eleverne opnaaet Færdighed i at spille paa denne Maade, øves Kastningen med venstre Haand og Gribningen med højre. Eleverne tælle det Antal Bolde, de have grebet, og kunne derved kappes om Førstepladsen.

14.

Sjippen.

Da denne Leg ikke kan øves af et større Antal Elever uden den fornødne Kommando, og da den fordrer betydelig Øvelse for at kunne udføres korrekt, vil dens Plads jo nærmest være blandt de egentlige gymnastiske Øvelser. Naar Udgiveren desuagtet har opført den blandt Legene, da er det, fordi det ikke kan anbefales nogen Lærerinde at tage Sjippen inden Døre; thi det Spektakel og Støv, den medfører, er ikke heldigt i et lukket Rum. Skolen maa være forsynet med saa mange Sjippetove (4 Alen lange og taklede med Sejlgarn for Enderne), at mindst Halvdelen af det Elevantal, der er til Gymnastik paa én Gang, kan faa hver sit Tov. I Forhold til Pladsens Størrelse henlægges Tovene i én eller flere Linjer, og Lærerinden kommanderer:

Første Hold til Tovene . . . **løb!**

Eleverne stille sig én bag hvert Tov. Paa Kommandoen:

Fat . . . **Tovet!**

gribes dette hurtigt, og Eleverne øve sig i at svinge det sammenlagte Tov ved Siden af Legemet, saavel med højre som med venstre Haand, baade frem og tilbage. Ved denne Øvelse lærer Eleven, at det er Tovets Tyngde, der skal være Drivkraften under Svinget saaledes, at Hænderne ved de senere Øvelser kunne holdes saa rolige som muligt. Derefter tager Eleven en Tovende i hver Haand, træder paa Tovet og afmaaler det til Bæltestedet. Tovet svinges nu bagfra og fremad, og den egentlige Sjippen øves paa nedennævnte Maader:

I. Fremad Sving:

1) med samlede Fødder og to Hop,
2) „ „ „ „ ét „
3) skiftevis med Fødderne og to „
4) „ „ „ „ ét „

II. Baglæns Sving:

1) med samlede Fødder og to Hop,
2) „ „ „ „ ét „
3) skiftevis med Fødderne og to „
4) „ „ „ „ ét „

Mere øvede Elever kunne krydse Armene saavel ved Frem- som Tilbagesvinget, og som én af de vanskeligste Øvelser paa Stedet kan nævnes to Sving med Tovet under ét Hop. Naar Pladsen tillader det, kan man øve Sjippen saavel under Fremad- som Baglænsløbet, ligesom man ogsaa af og til kan øve det som Væddeløb.

15.

Fra Dreng til Oldermand.

(Med venstre Haand alene).

Den Forklaring, der er anført under Nr. 1, gælder ogsaa her.

16.

Balancestokken.

Ved denne Øvelse benytter man Stokke af 3 til 5 Fods Længde og af en Fingers Tykkelse. I stille Vejr kan Øvelsen foretages i det fri. I Begyndelsen bæres Stokken oprejst paa Enden i den hule Haand, senere paa Rygsiden eller paa Finger-spidserne.

Naar Eleverne have faaet nogen Øvelse, maa de kunne lade Stokken balancere uden at forlade deres Plads; man kan ogsaa vanskeliggøre Øvelsen ved at give dem en Stok i hver Haand.

At lade Stokken balancere paa Hagen er en god Øvelse for de Elever, der til daglig have Vanskelighed ved at faa Hovedet op.

17.

Fjerbold.

De til denne Leg hørende Apparater kunne faas i Handelen. Eleverne fordeles parvis rundt paa hele Pladsen, forsaavidt Vejret er nogenlunde roligt; hvis ikke, kan Legen godt øves i Gymnastiksalen. Til hvert Par udleveres to Ketsere og én Fjer-bold, der ved Hjælp af Ketseren kastes frem og tilbage mellem Kammeraterne. Ogsaa her bør begge Arme øves lige meget, og da Slaget ikke skal føres med synderlig Kraft, bør Lærerinden fra Begyndelsen forlange en god Holdning under Legen.

18.

Terre.

Dette Spil er af meget gammel Dato og er vel nærmest blevet øvet af Almuen. I tidligere Tider spilledes det med smaa Kugler, der lagdes i Sand. Ved Siden af den Fornøjelse, Terrespillet byder sine Udøvere, udvikler det tillige Fingerkraften og Behændigheden paa en fortrinlig Maade. Det kan øves staaende eller siddende ved et lavt Bord eller Bænk og kan særlig anbefales paa varme Dage. Det spilles af to Elever, og Apparaterne bestaa af 5 Tærninger af Sten eller Ben. Det kan maaske være Tvivl underkastet, hvorvidt Terrespillet kan anbefales i Skolen eller ej, men naar man ser, hvor kejtet mange Børn tage paa forskellige Ting og — ikke sjældent tabe dem —, maa man ønske deres Fingerkraft udviklet paa en eller anden Maade, og hertil kan netop Terrespillet anbefales paa det bedste. Den Fingerfærdighed, der kan udvikles i begge Hænder gennem Terrespillet, er forbavsende. Man maa tillige erindre, at denne Bog ikke er skreven for Skolen alene.

Reglerne for Spillet ere:

1. *Enerne.* De fire Tærninger lægges i en Firkant, den femte i Midten. Denne sidste kaster Spilleren i Vejret; men forinden hun atter fanger den, skal hun hurtig gribe en af Hjørnetærningerne. Lykkes dette, tager hun den grebne Tærning i venstre Haand og fortsætter, indtil hun har grebet alle fire Tærninger. Griber hun fejl, begynder Modstanderen at spille og fortsætter, til ogsaa hun taber en Tærning.

Det gælder her som gennem hele Spillet, at de forskellige Kast og Greb udføres først med højre Haand og derpaa med venstre.

2. *Toerne.* Tærningerne lægges sammen to og to. Medens den femte kastes, gribes de to andre.

3. *Treerne.* Tre Tærninger tages op under Kastet med én.

4. *Firene.* Alle fire Tærninger tages op, før man griber den kastede.

5. *„Tag paa Haand 5 i 2!“* Alle fem Tærninger kastes i Vejret, Haanden vendes, og paa Rygsiden af denne maa der gribes mindst 5 i 2 Kast. De grebne Tærninger kastes atter fra Rygsiden og gribes i den hule Haand.

6. *Nedlægning.* Alle Tærninger tages i Haanden, én kastes, de fire lægges hurtigt, hvorefter den første gribes. Denne kastes atter, og de fire tages op under Kastet. Nu lægges én Tærning til Side. Derefter kastes én, og de tre lægges og tages igen under Kastet. Saaledes fortsættes med to og til sidst med én Tærning.

7. *Strygning.* Alle fem Tærninger kastes hen ad Bordet, hvorved de komme til at ligge langt fra hverandre. Modstanderen bestemmer, hvilken Tærning der skal begyndes med, og Spillet udføres som det er beskrevet under 1, 2, 3 og 4.

8. *Kastning uden at røre Bordet.* Tærningerne tages efterhaanden saaledes op, at Fingrene ikke berøre Bordet.

9. *Peter Forsigtig.* Udføres som Strygning, men det er forbudt at røre ved andre Tærninger end den eller dem, Spilleren vil tage.

10. *Tag paa Haand 9 i 3.* Alle Tærninger kastes, Haanden vendes, og paa Rygsiden maa der gribes mindst 9 i 3 Kast. De grebne Tærninger kastes atter og gribes i den hule Haand.

11. *Nedlægning uden at røre Bordet.* Som anført under Nr. 6; men Haanden maa ikke berøre Bordet under Nedlægningen.

12. *Lægge Æg.* Spillet udføres som anført under Nr. 6. Under Kastet lægger Spilleren én Tærning, senere to, tre eller fire.

13. *Loppe.* Som anført under Nr. 1; men forinden Tærningen tages op, slaas der to Gange i Bordet med den.

14. *Tag paa Haand 12 i 4.* Se under 5 og 10.

15. *Suppe.* Spilleren anbringer de fire Tærninger mellem Fingrene, og den femte lægges paa Haandryggen. Tærningen kastes og gribes paa almindelig Maade. Derefter lægges der to Tærninger paa Haandryggen o. s. fr.

16. *Rundetaarn.* Dette bygges af fem Tærninger. Den øverste kastes, den næste tages o. s. fr. Vælter Taarnet, begynder Modstanderen.

17. *Tag paa Haand 15 i 5.* Se under Nr. 5.

18. *Flasken.* En Tærning sættes godt fast mellem Tommel- og Pegefingeren, en anden — Proppen — lægges ovenpaa; denne kastes og gribes i den hule Haand. Derefter sættes der to Propper paa Flasken o. s. fr.

19. *Fanget.* Spillet gentages forfra, men i de Afdelinger, hvor Tærningerne skulde gribes med Haandfladen opad, fanges de, d. v. s., de gribes fraoven, altsaa med Haandfladen nedad.

20. *Tag paa Haand 20 i 6.* Se under Nr. 5.

19.

Stikning i Længden.

Eleverne opstilles paa to Linjer. Første Linje faar Bolde udleverede, hvorpaa den gaar 50 Skridt frem. Derpaa gøres der omkring, og dobbelt Arms Afstand tages i begge Linjer.

Paa Lærerindens Kommando:

I Stilling!

sætte alle Eleverne højre Fod et Skridt tilbage og bringe højre Haand med Bolden i Højde med højre Skulder. Naar Lærerinden kommanderer:

Kom!

stikke Eleverne Bolden saa langt, de kunne, i Retning af deres Rodekammerat. Naar Boldene ligge stille, kan man se, hvem der har stukket længst. Derefter gentages Øvelsen med anden Linje o. s. fr. Tid efter anden kan Afstanden forøges mellem Linjerne, og begge Hænder bør selvfølgelig øves lige meget.

20.

Fra Dreng til Oldermand.

(Fra højre til venstre Haand).

Den Forklaring, der er anført under Nr. 1, gælder ogsaa her.

21.

Smut.

Naar en Skole befinder sig paa Udflugt i Nærheden af Strand eller Sø, kan man lade Eleverne øve sig i at slaa Smut med flade Stene, som opsamles ved Bredden. Der hører god Øvelse til at lade en Sten stryge saaledes gennem Vandskorpen, at den viser sig en halv Snes Gange, inden den endelig synker.

Ogsaa ved et mindre Vandhul kan man slaa Smut. Kunsten bestaar her i at faa Stenen til at springe op paa den modsatte Bred, efter at den har berørt Vandet.

En yndet Leg, „at bore et Fartøj i Sænk“, passer især for mindre Børn. Hertil anvender man en gammel Træsko eller Trækasse uden Laag, i hvilken Lærerinden fastgør en Snor, der bindes til en nedrammet Pind ved Bredden. Eleverne kaste nu smaa Sten i Fartøjet, til det synker.

Øvelserne drives som sædvanlig med begge Hænder.

22.

Tovtrækning.

I de Tider, hvor den egentlige Gymnastik ikke kendtes, og hvor Legemsøvelserne nærmest bestode i Styrkeprøver, hørte „Tovtrækning“ til de mest anvendte Kamplege. Det var ikke sjældent, at de unge Karle fra to Landsbyer prøvede Kræfter paa denne Maade, og vare de saa heldige at kunne finde en Aa eller et Vandhul som Grænsemærke, blev der lagt et langt Tov fra Bred til Bred. Der vankede som oftest en vaad Trøje ved en saadan Kamp, men dette forøgede kun Fornøjelsen. I Skolen kan denne Leg finde Sted saavel paa Pladsen som i Salen, og i Mangel af et Trækketov kan et Klatretov eller flere sammenbundne Sjippetove anvendes. Paa Midten af Tovet anbringes et Mærke: et Stykke Bændel eller et lille Tørklæde og til begge Sider, i 5 Fods Afstand fra Midten, ligeledes et Mærke. Paa Jorden afridses der tre Mærker, der svare hertil. Tovet lægges udstrakt over Mærkerne.

To af de flinkeste Elever udvælges til Kaptajner. De stille sig paa hver sin Side ved det yderste Mærke af Tovet med venstre Arm vendt mod dette. Den mindste af dem vælger først en Soldat mellem Kammeraterne, derefter den anden o. s. fr., til der er valgt saa mange, som Pladsen tillader. Soldaterne staa i Rodekolonne med dobbelt Arms Afstand mellem Roderne. Paa Kommandoen:

Tovet op!

tages Tovet op med den Haand, der er det nærmest.

I Stilling . . . **kom!**

Soldaterne vende sig halvt mod Tovet og indtage en Udfaldsstilling: Den Fod, der vender mod Modstanderens er parallel med Tovet, den anden 3 Fods Afstand fra den første og i ret

Vinkel med denne; Knæene, det forreste kvart, det andet halvt bøjet, vende i samme Retning som Taaspidserne. Kroppen lægges halvt tilbage. Den Haand, der vender mod Modstanderne, omfatter Tovet i Undergreb med Armen ubetydelig bøjet, den anden i Overgreb med Armen halvt bøjet. Blikket er rettet paa Modstanderne.

Klar . . . **Træk!**

Idet Fødderne stemmes fast mod Jorden, anspændes samtlige Muskler, og enhver trækker med fuld Kraft, til der kommanderes:

Holdt!

Det Parti, som trækker alle tre Tovmærker over paa sin Side, har vundet.

Da denne Leg er meget anstrengende, maa den de første Gange kun øves kort Tid ad Gangen. Ere Eleverne, hvad Tyngde og Kræfter angaar, ligeligt fordelte paa begge Sider, og det desuagtet stadig lykkes det ene Parti at vinde, kan Grunden ofte ligge i Markens Ujævnhed; thi staar det ene Parti blot en Tomme lavere end det andet, har det lavest staaende absolut den fordelagtigste Plads.

Det er derfor al Tid heldigst at lade Modstanderne skifte Plads efter hver Kamp.

For at fremme Behændigheden og forøge Fornøjelsen kan man lade Eleverne indtage nedennævnte Stillinger i 10 Fods Afstand fra Tovet og løbe til Trækningen paa Kommandoen:

Klar . . . **Løb!**

1) Siddestilling med Ryggen mod Tovet. 2) Rygligning med Fødderne mod Tovet. 3) Udstrakt Brystligning med Fødderne støttede mod Salens Væg. 4) Rygligning med Hænderne under Hovedet, Fødderne fra Tovet. 5) Tyrkerstilling: Siddestilling med Benene overkors og Hænderne omfattende modsat Fod.

23.

Stikning efter Maal.

Ogsaa denne Leg bør øves, forinden man begynder paa noget egentligt Boldspil for at lære Eleverne at ramme et bestemt Maal. Dette Maal bestaar af et Fodstykke af Træ, hvori

der anbringes en Stang af fire Fods Højde, paa hvis Ende der fastgøres en rund Brik af fem Tommers Diameter. Herpaa lægges „Hovedet“, der bestaar af en Lærredsbold, som er stoppet med Hø, og fastgjort til en Brik af samme Størrelse som Stangens. Hovedet er ti Tommer i Diameter. Eleverne opstilles i en Kreds omkring Maalet, i Begyndelsen med otte Skridts Afstand fra dette. Halvdelen af Eleverne har hver sin Bold, og de to lige over for hinanden staaende Elever arbejde sammen saaledes, at de skiftevis forsøge at stikke Hovedet ned. I Mangel af dette Maal, kan man lade Eleverne stikke efter en ophængt Hue eller en tegnet Kridtcirkel paa en Mur. Begge Hænder øves selvfølgeligt lige meget.

24.

Firetovskampen.

Fire Sjippetove lægges dobbelt, bindes fast sammen og anbringes derefter midt paa Salens Gulv saaledes, at de danne et Kors. Ud for hver af de fire Tovender lægges i passende Afstand et Lommetørklæde, en Handske e. lign. Fire Elever tage hver sit Tov i venstre Haand, og paa Kommandoen:

Klar!

indtage de Udfaldsstillingen med højre Arm udstrakt mod den Genstand, der ligger foran hver især. Paa Kommandoen:

T r æ k!

søger enhver at trække de andre saa langt over til sin Side, at hun kan tage sit Tørklæde. Lykkes dette, træder den vindende ud, og en anden Elev indtager hendes Plads. Kampen fortsættes afvekslende med højre og venstre Haand.

25.

Fra Dreng til Oldermand.

(Fra venstre til højre Haand).

Den Forklaring, der er anført under Nr. 1, gælder ogsaa her. I Stedet for at kaste Bolden mod Muren kunne Eleverne „stikke“ den. Dette er betydeligt vanskeligere, men giver til Gengæld en fortrinlig Øvelse i at behandle en Bold.

26.

Bold i Hul.

Til denne Leg skæres der paa forskellige Steder i en Græsmark 5 smaa Huller bag hverandre, der maa være saa dybe, at de to Tredjedele af Bolden kunne ligge deri; imellem Hullerne er der en Afstand af 5 Tommer.

Eleverne fordeles i Partier paa fem Deltagere, der hver tager sit Hul. Efter at der er talt som ved *„Tag fat“*, stiller den, der skal begynde Spillet, sig tre Skridt fra det første Hul og triller Bolden henimod Hullerne. Den, i hvis Hul Bolden bliver liggende, tager den hurtigt op og raaber: *„Staa!“* De øvrige Deltagere, der skyndsomst have spredt sig til alle Sider, standse med Ryggen vendt mod Spilleren. Denne søger nu at stikke den nærmeste, der, hvis det lykkes, hurtigt tager Bolden op og raaber: *„Staa!“* Et nyt Stik og Løb o. s. fr. Den, der stikker fejl, faar en lille Sten i sit Hul; det samme er Tilfældet med den, der bliver ramt. Falder Bolden ikke i noget Hul, begynder den næste at trille. Naar én af Deltagerne har faaet 5 Stene i sit Hul, opgøres Regnskabet paa følgende Maade: Hun stiller sig med Ryggen mod et Træ eller Plankeværk, udfører fem Spring fremad med samlede Fødder, afmærker Stedet, hvor det sidste Spring endte, og stiller sig dernæst med foroverbøjet Hoved med Front mod Træet. Ejermanden af Hullet bag ved hende stiller sig ved Mærket og stikker hende fem Gange. Rammer Bolden ikke, faar den uheldige Spiller lige saa mange Stik, som hun selv har gjort Fejlstik o. s. fr. Efter at alle Stenene ere fjernede fra Hullerne, begynder Spillet forfra. Dette bør øves lige meget med begge Hænder.

27.

Stikning i Højden.

Denne fortrinlige Leg kan øves paa Skolens Legeplads, naar denne da ikke er altfor lille. Findes der en høj Murgavl uden Vinduer eller et Træ paa et halvt Hundrede Fods Højde, er her et godt Maal at stikke efter. Der hører megen Øvelse til at sende Bolden lodret et halvt Hundrede Fod til Vejrs. I Mangel af Maal kan man tælle de Sekunder, Bolden er i Luften. Den

danske Rekord[1]) for „Stikning i Højden" er 7 Sekunder. Denne Tid er talt paa et Væddeløbsur fra det Øjeblik, Bolden forlod Elevens Haand, til den berørte Jorden. Begge Hænder øves lige meget.

28.

Siddende Tovtrækning.

Hertil anvendes to Rundstokke af Asketræ; de ere 3 Fod lange og 1 Tomme i Diameter. Et Tov af 7 Fods Længde lægges dobbelt sammen, bindes og snos mellem Stokkene saaledes, at der bliver c. 3 Fod mellem disse.

To Elever sætte sig lige over for hinanden, støtte Fødderne mod Modstanderens og bøje Knæene kvart. Efter at Eleverne have omfattet Stokkene med Overgreb, ɔ: Hænderne gribe fra oven, søge de ved et jævnt Træk at overvinde hinanden. Under Kampen maa der arbejdes med hele Legemets Kraft saaledes, at saavel Ryggens som Benenes Kræfter komme til Anvendelse. Dette maa dog ikke ske paa Holdningens Bekostning; den ranke Ryg og det frie Bryst yde større Modstandskraft end den sammenbøjede Stilling.

Siddende Tovtrækning kan, anvendt paa rette Maade, blive en god Træning for Roere.

29.

Tæppelegen.

Denne Leg maa ikke øves med Børn under 12 Aar. Et stærkt Tæppe (3 × 3 Alen) holdes udspændt af saa mange Elever, som Pladsen tillader. En af Eleverne „Mads" springer ind paa Tæppet, der maa holdes saa stramt, at det er mindst én Fod fra Gulvet, naar Eleven ligger i det.

Efter at „Mads" har indtaget en sammenbøjet Stilling med Hænderne omfattende Anklerne, gynges hun to Gange op og ned; tredje Gang kastes hun til Vejrs og fanges atter i det stærkt udspændte Tæppe.

Naar „Mads" beholder den sammenbøjede Stilling, er det ligegyldigt, hvorledes hun falder i Tæppet; men strækker hun

1) „Rekord" er Benævnelsen for den bedste Ydelse paa et eller andet af Idrættens Omraader.

Arme og Ben ud til Siderne, eller passe hendes Kammerater ikke nøje paa, kan saavel hun som de slaa sig.

Tæppelegen er meget morsom, men ikke ganske farefri. I Ildebrandstilfælde kan man redde et Menneske, der springer ud fra et Vindue, ved at opfange det i et af kraftige Hænder udspændt Tæppe. Dette kan Lærerinden meddele Børnene.

30.

Indbyrdes Stikning.

Som en fortrinlig Forberedelse til vort gamle, nationale Langboldspil vil særlig denne Leg kunne anvendes. Den kan øves saavel i Gymnastiksalen som paa Skolepladsen og bør drives saa vidt, at Eleverne, to og to, kunne stikke 60 Gange til hinanden i ét Minut.

Eleverne opstilles med dobbelt Arms Afstand paa to Linjer, der i Begyndelsen ere 8 til 10 Skridt fra hinanden; senere maa Afstanden kunne forøges indtil 20 Skridt.

Rodekammeraterne stikke (ikke kaste) nu Bolden til hinanden, og den Elev, der i et vist Antal Minutter har grebet de fleste Bolde, er den flinkeste.

Pigerne benytte Lawn-Tennis Bolde, Drengene de haardere Langbolde. Begge Hænder øves lige meget.

31.

Balderone.

Paa Skolepladsens Plankeværk, Mur eller paa en Tavle, der ophænges paa et Træ, skrives nedenstaaende Navne, der tildeles Eleverne: „And, Bams, Chic, Degn, Ems, Fuks, Gine, Hans, Jim, Kvik, Lise, Mis, Niks, Ole, Punch, Rikke, Sild, Tyrk, Uglspil, Vis-Vas, Æsel, Øllebrød“.

Under Navnene lægges en Bold. Eleverne opstilles i en Halvkreds med Front mod Navnene; Lærerinden nævner et Navn, og den Elev, der bærer dette, springer frem, tager Bolden og raaber: „Staa!“ til Kammeraterne, der samtidig ere løbne hver sin Vej. Den Elev, der har Bolden, søger nu at stikke en af Kammeraterne med den. Den ramte tager Bolden op og raaber paa ny: „Staa!“ o. s. fr. Den Elev, der stikker fejl, faar en Streg

ved sit Navn, og det samme bliver Tilfældet med den, der ikke standser øjeblikkelig paa Raabet.

Efter at Legen paa denne Maade er fortsat et Kvarters Tid, opgøres Regnskabet. Enhver skal have lige saa mange Gange „Balderone“, som hun har Streger, og det er hendes Eftermand i Rækkefølgen, der skal have den Ære at give hende dem. Delinkventen stiller sig op ved Plankeværket, udfører fem Spring fremad med samlede Fødder, og der, hvor hun slutter, skal Profossen staa, medens hun selv opstiller sig ved Plankeværket med bortvendt Ansigt. Skulde nu imidlertid Profossen være lidt usikker paa Haanden, har Delinkventen Ret til at give hende de ikke rammende Stik tilbage. Saaledes fortsættes, til enhver har faaet, hvad der tilkommer hende.

32.

Stenkast.

Denne Leg kan kun øves paa fri Mark. Eleverne samle sig hver især en Snes Sten, hvorpaa de opstilles paa Linje med fem Skridts indbyrdes Afstand. Foran dem afsættes Mærker i 20—30—40—50 Skridts Afstand, og Kastningen begynder fra en af Fløjene. Der maa omhyggelig vaages over, at Eleven ikke indtager en kejtet og uskøn Stilling under Kastningen. En lille Sten „stikkes“, en større „kastes“, og en tung „stødes“.

33.

Stoppebold.

Erfaring viser, at mange Elever have Vanskelighed ved at standse en Bold, der kommer med rask Fart langs Jorden hen imod dem. Ved en Langboldkamp er det meget uheldigt, naar Spillerne ikke forstaa at stoppe en Bold paa rette Maade eller, hvad der er endnu værre, maaske endogsaa ere bange for den. Ved „Stoppebold“ kan der bødes paa disse Mangler.

Eleverne opstilles paa to Linjer med Front mod hinanden; mellem Linjerne er der en Afstand af c. 25 Skridt.

Eleverne fra den ene Linje stikke nu en Bold saa fladt og med saa stærk Fart som muligt i Retning af Rodekammeraten saaledes, at den berører Jorden en halv Snes Skridt fra hende.

Efter at Bolden er stoppet med Fødderne eller Hænderne, stikkes den hurtigt tilbage paa samme Maade o. s. fr. „Stoppebold“ fremmer Elevernes Mod og Behændighed og øver dem tillige i den Fart og Livlighed, der spiller en saa stor Rolle ved Langbold.

34.

Pind.

Til dette Spil benyttes 2 Pinde, den ene 3 Fod lang, „Stokken“, den anden 1 Fod lang, „Pinden“, begge af en Fingers Tykkelse, og 2 Mursten, der stilles paa Højkant med 6 Tommers Mellemrum. Eleverne spille i Afdelinger paa 5.

Den Elev, der skal begynde, „Spilleren“, lægger „Pinden“ over Stenene og kaster den ved Hjælp af „Stokken“ ud imod Kammeraterne, der have stillet sig op i 10—15 Skridts Afstand fra Stenene, ikke for tæt ved Siden af hverandre. Straks efter at have udkastet Pinden lægger Spilleren Stokken over Stenene og træder et Par Skridt tilbage fra disse. Lykkes det en af Modspillerne at gribe den udkastede Pind, gaar hun ind som „Spiller“. Falder Pinden derimod til Jorden, tager den nærmest staaende Elev den op, og fra Stedet, hvor den faldt, søger hun nu med den at ramme den over Stenene lagte Stok, i hvilket Tilfælde hun gaar ind som „Spiller“. I modsat Fald fortsættes Spillet ved, at Spilleren anden Gang kaster Pinden ud ved at holde den løst mellem venstre Haands Pege- og Tommelfinger og slaar til den med Stokken, som føres med højre Haand. Gribes den af Modspillerne, maa hun træde ud; men lykkes det ikke at gribe den, stiller hun sig op ved Stenene og søger at slaa til Pinden, der nu af Modstanderen kastes ind mod Maalet. Kastes den saa tæt ind, at Afstanden fra Stenene er mindre end Længden af Spillerens Stok, træder Kasteren ind som Spiller; kastes den derimod for kort eller for langt, eller lykkes det Spilleren at slaa den tilbage med sin Stok, maaler hun med Stokken Afstanden mellem Stenene og det Sted, hvor Pinden er falden, og faar et Point for hver Stokkelængde.

Tredje Gang holder Spilleren Pinden med højre Haand og slaar den ud med venstre, ligesom hun ogsaa parerer med venstre Haand, naar den kastes ind.

Fjerde Gang skal Spilleren „nipse“, ɔ: hun kaster Pinden op med højre Haand, hvori hun holder Stokken. Inden den

falder til Jorden, skal hun slaa den ud til Modspillerne med Stokken, hvorpaa hun, hvis den ikke gribes, og hun saaledes maa træde ud, maaler Afstanden fra Stenene til det Sted, hvor Pinden er falden, og atter faar et Point for hver Stokkelængde.

Femte Gang nipses der med venstre Haand, hvorpaa Spillet gentages forfra. Den Elev, der først naar 50 Points, har vundet.

35.

Boldjagt paa to Linjer.

I denne Leg finder der en Kamp Sted mellem to Partier, der søge at overvinde hinanden i Hurtigstikning.

Eleverne opstilles paa to Linjer, der have Front imod hinanden. Imellem Linjerne er der en Afstand af 15 Skridt og imellem Sidemændene 10 Skridt. Fra højre Fløj i hver Linje inddeles Eleverne (helst i lige Antal) i „rød“ og „hvid“. Herved bliver saavel Nabo som Genbo af modsat Farve.

Højre Fløjmand af hver Linje faar en Bold. Paa Lærerindens Kommando begynder nu Kampen ved, at Boldene stikkes i Siksak ɔ: „rød til rød“ og „hvid til hvid“ Linjerne igennem. Den venstre Fløjmand, der først faar Bolden i Haanden, rækker den i Vejret og raaber: „Hvid (Rød) har vundet!“

Taber en Elev en Bold, maa den ikke stikkes videre, før Vedkommende atter hurtigt har indtaget sin Plads.

36.

Kridtkampen.

Ved denne Leg maa Eleverne være iførte et blaat eller hvidt Trikotliv. I sidste Tilfælde anvendes to Stykker Blaakridt til Kampen. To Elever stille sig lige over for hinanden, omfatte Modstanderens venstre Haandled med højre Haand og sætte højre Fod et Skridt tilbage. I venstre Haand har hver Elev et Stykke Kridt.

Paa Lærerindens Kommando begynder Kampen, der bestaar i at mærke Modstanderen imellem Skulder og Hofte. Lykkes dette, er Vedkommende overvunden og maa trække sig tilbage.

37.

Enkeltmandskastning med to Bolde i samme Haand.

Eleverne tage to Bolde i venstre Haand. Den ene kastes to Fod i Vejret og umiddelbart derefter den anden; den første gribes o. s. fr. Naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed, kunne de to og to kappes om det bedste Resultat. Selvfølgelig maa højre Haand ogsaa øves.

38.

Skydestangen.

Hertil anvendes en rund Asketræsstang af 4 Alens Længde og 2 Tommers Gennemsnit. Enderne ere afrundede og lidt tykkere end Stangen saaledes, at de falde let i Haanden. Langs hele Stangen er der ved hveranden Fod uddrejet en Fordybning af en Fods Længde og en kvart Tommes Dybde med Kanterne afrundede.

To eller flere Elever gribe om Stangen, der løftes til Hoftehøjde, indtage en Udfaldsstilling med det forreste Knæ halvt, det bageste kvart bøjet, og forsøge nu at skyde Modstanderne baglæns.

39.

Boldjagt i Kreds.

Eleverne opstilles i en Kreds med en Afstand af c. 10 Skridt mellem hver. Derefter inddeles de i „rød“ og „hvid“. To Bolde sættes i Gang i modsat Retning saaledes, at de Elever, der have samme Farve, stadig stikke til hverandre. Det Parti, der først faar Bolden tilbage til Udgangsstedet, har vundet.

Taber en Elev en Bold, maa den ikke stikkes videre, før Vedkommende atter har indtaget sin Plads.

40.

Bæltespænderne.

(Kun for Drenge.)

Ideen til denne Leg er tagen fra den berømte svenske Gruppe af samme Navn. Legen er af gammel nordisk Oprindelse, men

Fordringerne ere selvfølgelig ikke saa barbariske nu som i gamle Dage. Til Legen benyttes en bred Læderrem med Spænde og to Pinde. Legen bør ikke øves med Elever under 14 Aar. To Elever spændes sammen med Remmen og tage hver en Pind i højre Haand. Med venstre Haand gribe de om Modstanderens højre Haandled og søge nu at stikke denne mellem Skulder og Hofte. Lykkes dette, faar Sejrherren en ny Modstander.

41.

Væddeløbsbolden.

Eleverne opstilles i en saa stor Kreds, at der er mindst 10 Skridt mellem hver. Lærerinden stiller sig foran en af Eleverne med højre Side vendt imod denne. Paa Kommandoen: „Klar!“ gør Eleven højre om, og paa: „Løb“! løber hun hurtigt uden om alle Kammeraterne. Samtidig med, at Lærerinden kommanderer „Løb“, stikker hun Bolden til den Elev, der staar til højre for hende; denne sender den til den næste o. s. fr. Det Væddeløb, der derved opstaar mellem Løberen og Bolden, morer Deltagerne meget og giver dem en god Øvelse i hurtig Behandling af Bolden.

Naar Bolden tabes, maa den sendes tilbage til den Elev, der sidst greb den, før den gaar videre.

42.

Stikning efter bevægeligt Maal.

Da det i Langbold ikke er tilladt under en eventuel Forfølgelse at standse i et Løb, vil Stikningen altid her blive efter et bevægeligt Maal. Den Masse af Fejlstik, der fremkommer blandt uøvede Spillere, har ofte haft en uheldig Indflydelse paa Resultatet og givet Anledning til megen Diskussion.

Stikning efter bevægeligt Maal kan bøde noget herpaa.

Eleverne opstilles paa Linje med en indbyrdes Afstand af 5 Skridt. Hver Elev har en Tennisbold i Haanden. En rask Elev løber hurtigt forbi alle Kammeraterne, der søge at stikke hende. Lykkes dette, udtages en ny Løber.

43.

So i Hul.

Til denne Leg bruger hver Elev en Kæp, der er tre Fod lang og en Finger tyk. Midt paa Pladsen skæres et Hul, der er seks Tommer i Diameter og tre Tommer dybt. Uden om dette, paa en Kreds af c. 10 Fods Diameter, skæres Huller til alle Eleverne undtagen til „Sodriveren". Hver Elev opsøger hurtigt et Hul og sætter sin Kæp deri; den, der kommer sidst, bliver „Sodriver". Denne tager en Bold og driver den med sin Kæp hen imod Midterhullet. De andre Elever søge at forhindre hende deri ved at slaa til Bolden; i Stedet for at afparere Slaget kan Sodriveren i en Fart sætte sin Kæp i et ubevogtet Hul, og vedkommende Ejer bliver da „Sodriver". Lykkes det Sodriveren tilsidst at faa Bolden i Midterhullet, kaster hun sin Kæp over dette, og efter at de andre Elever have gjort det samme, tager Sodriveren sin Kæp og slaar de andres op i Luften, for at disse kunne gribe hver én og hurtig erobre sig et nyt Hul. Den, der nu intet Hul faar, er „Sodriver".

44.

Indbyrdes Stikning under Løb.

Under Langboldspillet maa ingen uden Opgiveren have Bolden mere end to Sekunder i Haanden. Forfølgelsen af en Modspiller vil derfor som oftest finde Sted under Løb, under hvilket Bolden stikkes frem og tilbage mellem Forfølgerne. Det er derfor praktisk i Forvejen at øve dette, ved at Eleverne stille sig to og to paa Linje med en Afstand af 10 Skridt og saa under et Løb paa 100 Skridt frem og tilbage skiftevis stikke Bolden til hinanden.

45.

Boldslag.

Her findes den vanskeligste Opgave ved Langboldspillet, og der kræves megen Taalmodighed og megen Flid for at lære at slaa til en Bold, der er i Bevægelse; men det er til Gengæld en

Øvelse, der giver et sikkert Øje og en fast Haand. En bedre gymnastisk Øvelse for Nerverne findes der vel næppe. At møde til Langbold uden først at have øvet sig i Boldslag er omtrent det samme som at give sig til at spille Kort uden at kende disse.

4 Elever øve sig i Boldslag paa følgende Maade:

Paa en Mark af 100 Skridts Længde og 50 Skridts Bredde stille de sig to og to sammen; imellem Roderne er der en Afstand af 100 Skridt.



„Slaaer“. „Opgiver“.

Af Apparater anvendes der to Boldtræer og een Bold. Begge Dele faas i Handelen.

Den ene Elev, „Opgiveren“, indtager en Udfaldsstilling med højre Fod vendende lige frem og Knæet halvt bøjet; den venstre Fod vender lige til Siden, Knæet er let bøjet. Imellem Fødderne er der 3 Fods Afstand. Højre Arm strækkes vandret frem, og Bolden holdes mellem de udstrakte Fingre.

Den anden Elev, „Slaaeren“, stiller sig i Arms plus Boldtræs Afstand fra Bolden med Boldtræet i den sænkede højre Haand. Fødderne ere parallele og 2 Fods Afstand fra hinanden, Kroppen er drejet lidt til højre og Blikket rettet paa Bolden. Naar disse Stillinger ere indtagne, „gives Bolden op“ ɔ: Opgiveren sænker

højre Haand en Fod og kaster derefter Bolden *langsomt og lodret* to Fod i Vejret over den vandrette Linje, hvorefter højre Arm føres ned til Siden for ikke at blive ramt af Boldtræet. Kun den Bold, der bliver kastet (ført) lodret op, vil falde lodret ned, og dette er absolut nødvendigt, hvis „Slaaeren“ skal kunne ramme den.

Slaget føres i Begyndelsen skraat franeden af, hvorved Bolden vil blive slaaet højt og langt ud mod den anden Rode, der søger at gribe den og derefter at slaa den tilbage igen til første Rode. Saaledes fortsættes der 5 Gange fra hver Side, hvorefter „Slaaer“ og „Opgiver“ skifte Plads. Senere gives der op og slaas med venstre Haand saaledes, at begge Arme blive øvede lige meget. Erfaring har vist, at med lidt Taalmodighed kan man opnaa den samme Færdighed med venstre som med højre Haand. Dette har Udgiveren ofte haft Lejlighed til at vise ved Rytterhugning. Ved al Tid kun at arbejde med højre Haand fremkaldes Skævhed i Rygsøjlen, ligesom højre Side af Legemet udvikles mere end venstre, Harmonien tabes og de indre Organers Bevægelighed formindskes.

46.

Stokkebold.

Med veldisciplinerede Elever kan dette engelske Boldspil, der ikke er ganske farefrit, øves paa en rummelig Skoleplads eller paa Isen; men en stor jævn Græsmark er selvfølgelig den bedste Tumleplads. Paa flere Steder i Udlandet øves det endogsaa til Hest, og ved en Idrætsfest her i København 1901 blev det fremvist første Gang paa denne Maade af 4 Officerer af Rytteriet.

Den nedenanførte Fremstilling er den Form, hvori Stokkebold kan øves paa en Skoleplads. Apparaterne bestaa af en Langbold og 25 Stokke. De gammeldags, simple Egekæppe, der benyttes som Spadserestokke paa Landet, ere de lettest anskaffelige; kun maa de skarpe Kanter ved Haandtaget fjernes, og Stokken forkortes til en Længde af 3 Fod.

Som Maal kan man benytte Støtterne til Højdespring eller to lodrette og en vandret Kridtstreg paa Plankeværket. Maalet er 10 Fod bredt og 5 Fod højt. Et saadant Maal anbringes i

hver Ende af Pladsen. Foran hvert Maal afmærkes paa Jorden en Slaglinje. Afstanden fra denne til Maalet er lig en Tredjedel af Pladsens Længde. Eleverne deles i to Partier, „rød“ og „hvid“, hvis Anførere trække Lod om, hvilket Maal deres Parti skal forsvare. Naar den halve Tid er forbi, skifte Partierne Plads.

Bolden lægges midt paa Pladsen, og Eleverne tage Opstilling paa 3 Linjer imellem den og det Maal, de skulle forsvare. Hvert Parti udtager en Maalmand, hvis Plads er 5 Fod foran Maalet.

Forinden Spillet begynder, maa Lærerinden underrette Eleverne om, at den Elev, der hæver Stokken over Hoftehøjde for at slaa til Bolden, giver Modpartiet et Frislag og udsætter sine Kammerater for Fare.

En Spiller af hvert Parti gaar frem mod Bolden, slaar sin Stok mod Jorden og derefter mod Modstanderens Stok. Dette finder ogsaa Sted, hver Gang et Parti har faaet Maal. Nu drives Bolden mod Modstanderens Maal med smaa jævne Slag, og hver Gang det lykkes at bringe Bolden i Maal, faar Partiet et Point. Maalet er dog kun gyldigt, hvis Slaget er ført inden for Slaglinjen.

Kun Maalmanden har Lov til at sparke til Bolden inden for Slaglinjen.

Det er tilladt at standse en høj Bold med Haanden, men i saa Fald skal den øjeblikkelig kastes lige ned. Det er forbudt at røre ved en Modspiller; men det er tilladt at afparere et mod Bolden ført Slag. Taber Modspilleren derved sin Stok, maa hun ikke deltage i Spillet, før hun atter har faaet Stokken i Haanden.

Bliver en Bold slaaet over Maallinjen, lægges den atter paa Pladsens Midte. Er det en af Maalets Forsvarere, der slaar Bolden over sit eget Maal, tilstaas der Modpartiet et Hjørneslag ɔ: Bolden lægges i Hjørnet af Pladsen, alle Forsvarerne stille sig bag Maallinjen og alle Angriberne uden for Slaglinjen. Nu slaar en af disse Bolden hen foran Maalet, og en af hendes Medspillende søger at slaa den i Maal.

Naar en Spiller ikke følger Lovene eller udsætter sine Kammerater for Fare, tilstaas der Modpartiet et Frislag, og medens dette udføres, skulle alle fjerne sig 10 Fod fra Bolden.

47.

Sækkeväddeløb.

(Kun for Drenge.)

Dette er en gammel og meget morsom Leg for raske Drenge. Paa Skoleskovturene har Udgiveren mange Gange deltaget i Sækkevæddeløb paa den skraa Plæne ved Eremitagen i Dyrehaven. De Drenge, der faldt, foretrak at lade sig rulle gennem Maalet fremfor det Herkulesarbejde at rejse sig; men dette forøgede kun Morskaben. Præmierne bestode i Appelsiner eller Toskillingskager. En sjælden Gang kunde der falde et Penneskaft med en forgyldt Pen af, og det var en stolt Sejrstrofæ. Til Fods til Fortunen, Røvere og Soldater i Ermelundskrattet, Væddeløb og Leg ved Eremitagen og til Fods hjem. Musikken besørgede vi selv gennem raske Sange, og Træthed kendtes kun af Navn.

Til Sækkevæddeløb anvendes saa store Sække med Snørehuller, at de kunne bindes over Skuldrene. Lange Hop med samlede Fødder er at foretrække for Løb, hvorved Deltagerne i Reglen falde og have megen Vanskelighed ved at komme op igen.

48.

Behændighedsløb.

Frygtsomme Elever nære ofte Betænkeligheder ved at løbe fra Maal til Maal i Langboldspillet, naar Bolden er paa Banen. Ved denne Leg *skal* Eleven løbe paa Lærerindens Kommando; Vedkommende tvinges saaledes til at udvise Mod og Behændighed. Eleverne opstilles paa flere Linjer, der fordeles over hele Pladsen med omtrent ti Skridts Afstand, saavel mellem Eleverne indbyrdes som mellem Linjerne. Den Elev, der skal udføre Behændighedsløbet, „Løberen“, stiller sig ti Skridt bag ved den sidste Linje, og idet Lærerinden kaster Bolden til en af Eleverne i denne, forsøger „Løberen“ at komme igennem alle Linjerne uden at blive ramt af Bolden, som de andre Elever søge at stikke hende med. For „Løberen“ gælder det om ved hurtige Vendinger og Drejninger, ved Spring over Bolden eller ved at kaste sig hurtigt til Jorden at undgaa at blive ramt. De

kastende maa naturligvis kun forlade deres Pladser, naar de ere nødte til at optage Bolden.

49.

Enkeltmandskastning med flere Bolde.

Vore nordiske Forfædre øvede en Leg: *„Saksen“*, der bestod i at kaste med syv Sværd, hvoraf det ene var i Haanden og de seks i Luften. Skønt de professionelle Jonglører drive det meget vidt i vor Tid, kunne deres Præstationer dog ikke maale sig med, hvad der udførtes med *„Saksen“*. Enkeltmandskastning med flere Bolde kommer ind under Jonglørøvelserne, men den Færdighed, denne Øvelse forskaffer sine Udøvere, foranlediger, at de sjældent gribe fejl af en Bold. Udgiveren har ofte haft Elever, der kunde kaste med tre Bolde i samme Haand; en enkelt drev det endogsaa til fem Bolde, men saa benyttede hun ogsaa begge Hænder. At vedkommende var en fortrinlig Langboldspiller, er en Selvfølge.

50.

Indbyrdes Stikning med to Bolde.

Hver Elev faar tildelt en Bold, og derefter opstilles de paa 2 Linjer lige over for hinanden. Mellem hver Rode er der 5 Skridts Afstand og mellem Linjerne 10 Skridts Afstand, hvilken Afstand Tid efter anden kan forøges. Rodekammeraterne stikke nu samtidig Bolden til hinanden.

Øvelsen bør ikke foretages mere end 5 Minutter ad Gangen, da den er temmelig anstrengende. Begge Hænder bør øves lige meget; men ved Stikning med venstre Haand maa Afstanden, i det mindste i Begyndelsen, gøres noget kortere.

Øvede Elever kunne drive det til at stikke indtil 120 Bolde i ét Minut paa 15 Skridts Afstand[1]).

---

1) Denne Rekord er sat af to unge Mennesker i Gymnastikforeningen „Hermes“ den 1. September 1884.

III.

Hovedbevægelser.

Skønt disse Øvelser foretages med Halsens Led ved Hjælp af dennes og de øverste af Ryggens Muskler, ere de dog altid blevne kaldte „Hovedbevægelser", og denne Benævnelse vil ogsaa kunne forsvares fra flere Standpunkter; thi disse Øvelser betinge for en meget væsentlig Del Hovedets Holdning og Stilling, og tillige paavirke de Kredsløbsforholdene til Hjernen. De blive derved af den allerstørste Betydning baade for alt aandeligt Arbejde og ikke mindre for den ydre Personlighed.

Den store Smidighed, der findes mellem Halsens Hvirvler, de korte Torntappe, de tykke Bruskskiver og de mange kraftige Muskler, der krydse hverandre i forskellige Retninger, danne et saa fortrinligt Grundlag for gymnastisk Bearbejdelse, at Lærerinden hurtigt vil kunne se sine Bestræbelser belønnede her.

Naar Barnet er kommet i Skole og skal sidde bøjet over Bøgerne eller Haandarbejdet, vil Hovedet snart blive vant til den foroverhængende Stilling, hvortil den trætte Hjerne og de overanstrengte Nerver og Sanser ogsaa ville bidrage deres Del. I fysiologisk Henseende vil dette Forhold have den uheldigste Virkning; thi ikke alene vil det for Aandedrættet saa vigtige Organ, Strubehovedet, lide under et stadigt Tryk, men Blodcirkulationen til og fra Hjernen vil hindres, og heri kan man ikke sjældent søge Grunden til den permanente Hovedpine, stillesiddende Mennesker lide af. Herpaa kan Hovedbevægelser som al rationel Gymnastik raade Bod.

Det kan tillige fremhæves, at den megen Stillesidden med foroverbøjet Hoved hos Pigebørn maaske er den allervæsentligste

Aarsag til den hos disse i Opvæksten saa hyppig forekommende *daarlige Holdning.* Derfor blive Hovedbevægelserne en meget virksom Hjælp til Undgaaelse af og Helbredelse af dette skæmmende og derfor med Rette frygtede Onde.

Et talende Vidnesbyrd om Halspartiets Modtagelighed for Udvikling kan man finde hos Akrobater og Brydere. Hos disse Folk træffer man aldrig disse pibestilkede Halse, der ere saa modtagelige for alle Sygdomme og som stadig maa indpakkes og tilhylles. Den friske og varme Blodstrøm, der rinder i veludviklede Halsmuskler, er det bedste Halstørklæde og som Følge deraf et ypperligt Værn mod Forkølelser.

I Hovedbevægelser kunne de fritagne Elever deltage, og de kunne udføres i den daglige Dragt.

Som Modøvelser til Hovedbevægelser ville Benbevægelser og Gang- og Løbeøvelser være særlig tjenlige.

Øvelserne.

1. Hovedbøjning.
2. Hoveddrejning.
3. Hovedlægning.
4. Hovedrulning.
5. Hovedvridning.
6. Hovedbøjning og -drejning.
7. Hovedlægning til Siden og Bøjning.
8. Hovedbøjning og -lægning.
9. Hovedlægning til Siden og Drejning.
10. Hoveddrejning og -bøjning.
11. Hoveddrejning og -lægning.
12. Hoveddrejning og -rulning.
13. Udfaldstaaende Hovedrulning.
14. Halvstaaende Hovedbøjning.
15. Taastaaende Hoveddrejning og -rulning.

Kommandoen *til de frie Øvelser* findes umiddelbart efter Øvelsens Navn. Dette averteres, medens Eleverne staa i Hvilstillingen, og derefter kommanderes:

Alle . . . **ret!**

Øvelserne kunne udføres:

1. Paa Kommando.
2. I Tempo.
3. Uden Tælling.
4. Efter Sang.
5. Efter Musik.

For ikke at trætte eller kede Eleverne benyttes kun én af disse Maader ad Gangen.

1.

Hovedbøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Tilbage . . . **bøj!**
3. Forover . . . **bøj!**
4. **Holdt!**
5. Hænder . . . **ned!**

Til 1. Hænderne bringes ad kortest Vej hurtigt til Hofterne. Pege- og Tommelfingrene støttes mod Hoftekammen. Albuen er saa langt tilbage, at Armens Plan danner en halv ret Vinkel med Skulderplanet.

Til 2. Efterat Nakken er ført tilbage, bøjes Hovedet bagover, ved hvilken Bevægelse Brystkassen løftes.

Til 3. Hovedet føres med indtrukken Hage langsomt forover og nedad. Nakke og Hals komme derved til at danne en lige Linje.

Til 4. Hovedet bringes livligt i Retstillingen.

Til 5. Armene og Fingrene strækkes hurtigt og samtidigt ned langs Siderne af Legemet.

Skuldrene maa ikke hæves. Hovedet maa ikke kastes tilbage, hvorved Bevægelsen indskrænkes til Nakkeleddet alene.

Hovedbøjning kan, udført paa rette Maade, bidrage meget til at lære Eleven at bære Hals og Hoved i en smuk og sund Stilling.

2.

Hoveddrejning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Til højre . . . **d r e j !**
4. **Holdt!**
5. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Uden at sænke Hagen eller at hæve Skuldrene drejes Hovedet saa langt til venstre som muligt.

3.

Hovedlægning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Forover . . . **l æ g !**
3. **Holdt!**
4. Til venstre . . . **l æ g !**
5. **Holdt!**
6. Tilbage . . . **l æ g !**
7. **H o l d t !**
8. Til højre . . . **l æ g !**
9. **Holdt!**
10. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Hovedet bøjes mod Brystet.
Til 4. Hovedet bøjes mod venstre Skulder, der ikke maa hæves.
Til 6. Hovedet bøjes langt tilbage.

Hovedlægning danner den naturlige Forberedelse til Hovedrulning.

4.

Hovedrulning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre . . . **r u l !**
3. Til højre . . . **r u l !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Hovedet lægges forover, derefter — uden at hæves — mod venstre Skulder, Ryggen, højre Skulder og atter mod Brystet, hvorefter det i fortsat, rolig Bevægelse føres op i Retstillingen.

Til 3. Rulningen udføres roligt og jævnt til højre.

Hovedrulning er — ligesom Arm-, Krop- og Benrulning — af megen alsidig Virkning, saavel i anatomisk som i fysiologisk Henseende. I Øvelsesserierne vil denne Hovedbevægelse derfor ofte blive benyttet.

5.

Hovedvridning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Tilbage . . . **f ø r !**
3. Til venstre . . . **v r i d !**
4. Til højre . . . **v r i d !**
5. Fremad . . . **v r i d !**
6. **H o l d t !**
7. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Uden at sænke Hovedet føres det saa langt tilbage som muligt.

Til 3. Idet den Muskelanspænding, der har fundet Sted af Hals- og de øverste Rygmuskler ved 2det Tempo vedligeholdes, drejes Hovedet langsomt til venstre.

Til 4 og 5. Her gælder det samme som ved 3dje Tempo, men Opmærksomheden henledes paa, at Eleven ikke svajer Lændepartiet.

Til 6. Ved at udtale Kommandoordet langt og med svagere Betoning undgaas den pludselige Fremskydning af Hovedet, der er uheldig i mere end én Henseende.

6.

Hovedbøjning og -drejning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Tilbage . . . **b ø j !**
3. Til venstre . . . **d r e j !**
4. Til højre . . . **d r e j !**
5. Tilbage . . . **b ø j !**
6. **H o l d t !**
7. Forover . . . **b ø j !**
8. Til venstre . . . **d r e j !**
9. Til højre . . . **d r e j !**
10. Forover . . . **b ø j !**
11. **Holdt!**
12. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Øvelsen udføres i den Udgangsstilling, Hovedet har faaet i 2det Tempo.

7.

Hovedlægning til Siden og Bøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre . . . **l æ g !**

3. Tilbage . . . **b ø j !**
4. Forover . . . **b ø j !**
5. Til venstre . . . **l æ g !**
6. **Holdt!**

Øvelsen gentages til højre.

Hænder . . . **ned!**

Til 3 og 4. Hovedet maa under Bøjningen forblive i den Stilling, det har faaet i 2det Tempo.

8.

Hovedbøjning og -lægning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Tilbage . . . **b ø j !**
3. Til venstre . . . **l æ g !**
4. Til højre . . . **l æ g !**
5. Tilbage . . . **b ø j !**
6. **H o l d t !**

Øvelsen gentages med Foroverbøjning.

Hænder . . . **ned!**

Til 3 og 4. Det maa paasés, at Eleven ikke hæver Hovedet under Lægningen til Siderne.

9.

Hovedlægning til Siden og Drejning.

1. Til venstre . . . **l æ g !**
2. Opad . . . **d r e j !**
3. Nedad . . . **d r e j !**

4. Til venstre . . . **l æ g!**
5. **Holdt!**

Øvelsen gentages til højre.

Ved denne Øvelse kunne Hænderne forblive i Retstillingen.

Til 2 og 3. Hovedet maa drejes i den liggende Stilling.

10.



Hoveddrejning og -bøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre . . . **d r e j!**
3. Mod højre Skulder . . . **b ø j!**
4. Mod venstre Skulder . . . **b ø j!**
5. Til venstre . . . **d r e j!**
6. **Holdt!**

Øvelsen gentages til højre.

Hænder . . . **ned!**

Til 3 og 4. Paa Grund af Øvelsens Vanskelighed vil Bøjningen nærmest foregaa i Nakkeleddet. Udgangsstillingen fra 2det Tempo maa ikke forrykkes.

11.

Hoveddrejning og -lægning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre . . . **d r e j!**
3. Mod Ryggen . . . **l æ g!**
4. Mod Brystet . . . **l æ g!**
5. Til venstre . . . **d r e j!**
6. **Holdt!**

Øvelsen gentages til højre.

Hænder . . . **ned!**

Til 3 og 4. Eleven vedbliver at se til Siden, og uden at hæve Skuldrene forsøger hun at lægge Hovedet lidt til venstre og derefter til højre.

12.

Hoveddrejning og -rulning.

1. Hænder Kjole . . . **fat!**
2. Til venstre . . . **d r e j!**
3. Til venstre . . . **r u l!**
4. **Holdt!**

Øvelsen gentages til højre.

Hænder . . . **ret!**

Til 1. Fingerspidserne fatte let i Kjolen og føre den en Haandsbredde frem foran Legemet. Armene ere naturlig strakte med Haandryggene vendte til Siderne.

Til 3. Idet Hovedet forbliver drejet til Siden, bøjes Hagen mod den ikke hævede Skulder, og nu rulles Hovedet i fortsat

jævn Bevægelse mod Ryg, højre Skulder, Bryst, venstre Skulder og atter op i Udgangsstillingen til venstre. Øvelsen er meget vanskelig; men det gælder her som overalt: Lærerinden maa kende sine Elevers individuelle Anlæg og forstaa at rette sig derefter.

13.

Udfaldstaaende Hovedrulning.[1])

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med venstre Fod fremad . . . **s p r i n g** . . . **ud!**
3. Hoved til venstre . . . **r u l !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Øvelserne gentages med højre Fod fremme og Hovedrulning til højre.

Til 2. Ved en hurtig Bevægelse drejes højre Fod lige til Siden, og med venstre udføres et hurtigt Skridt fremad. Stillingen er nu saaledes: Fødderne danne en ret Vinkel, Afstanden mellem Hælene er 3 Fodlængder, den underste Flade af begge Fødder hviler mod Jorden, højre Fodled er derfor noget bøjet (supineret), højre Knæ er strakt, venstre halvt bøjet og lodret over Taaspidsen, Ryg og bageste Ben i samme Plan, Brystet hvælvet, Skuldrene sænkede og Hovedet baaret frit.

Til 4. Ved et kraftigt Afstød med venstre Fod bringes hele Legemet hurtigt og bestemt i Retstillingen.

14.

Halvstaaende Hovedbøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Højre Ben fremad . . . **f ø r !**

1) Øvelserne Nr. 13, 14 og 15 ere medtagne som Eksempler paa Vanskeliggørelse og Forøgelse af Muskelarbejdet under denne Gruppe af de frie Øvelser.

3. Hoved tilbage . . . **b ø j !**
4. Forover . . . **b ø j !**
5. **Holdt!**
6. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 2. Højre Ben føres langsomt frem, strækkes og standses, naar Taaspidsen er en Fodsbredde over Jorden.

At indtage en smuk halvstaaende Stilling er ingen let Opgave, og at udføre en lokal Hovedbevægelse i den fremmer Herredømmet over Legemet paa en fortrinlig Maade. De Muskler, der arbejde i Holdningens Tjeneste, ville særlig blive engagerede her.

15.

Taastaaende Hoveddrejning og -rulning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Hoved til venstre . . . **d r e j !**
4. Til venstre . . . **r u l !**
5. **H o l d t !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Eleven hæver sig langsomt med behersket Legeme saa højt paa Taa, at Skinneben og Vrist danne én Linje.
Til 6. Hælene bringes meget langsomt og lydløst til Jorden.

Denne Øvelse kan selvfølgelig kun bydes dygtige Gymnastikere. De første Gange, den øves, kan man lade Eleverne støtte den ene Haand ved Væggen eller en Kammerats Skulder.

IV.

Armbevægelser.

Det er en vidunderlig Arbejdskraft, der er nedlagt i vore Arme, Hænder og Fingre, og det burde være indlysende for ethvert normalt Menneske, at denne Kraft maa benyttes, saafremt man da ønsker at beholde sin fulde Arbejdsdygtighed. Kommer hertil, at Armbevægelser i høj Grad støtte Hjertet og Lungerne i deres for hele Tilværelsen saa nødvendige Opgaver, skulde det næsten synes utænkeligt, at noget Menneske kan undlade at røre Armene paa den Maade, deres Bygning anviser. De Bevægelser, det daglige Liv medfører, ere imidlertid paa Grund af deres Ensidighed og ringe Omfang ikke tilstrækkelige; til Musklernes rette Udvikling kræves rationel Armgymnastik. Selv for en Snedker, Tømrer eller Grovsmed vil rationel Armgymnastik være af den største Betydning; thi de Muskelbevægelser, han udfører ved sit daglige Arbejde, ere ufuldkomne, og der skal megen Øvelse og meget lang Tid til at faa en solid Haandværkerarm, der ikke har faaet rationel Gymnastik, udviklet paa en for Sundheden, Arbejdsdygtigheden og Skønheden hensigtsmæssig Maade.

Ved de Bevægelser, Gymnastikken fordrer, forstaas fuld og hel Muskelsammentrækning og -udstrækning, et Forhold, der har stor Betydning for Legemets Smidighed og Spændstighed, hvilket i det følgende nærmere skal forklares.

En Muskel bestaar af to Dele: Senen, som er uden Evne til at trække sig sammen, og Kødet, hvis Traade paa Nervernes Bud kunne forkortes og senere, ved Antagonisternes (de modstaaende Musklers) Sammentrækning, atter antage deres oprindelige Længde. Tages en Muskel i Brug, da er det Kødet og ikke

Senen, der arbejder; denne er nærmest at betragte som et dødt Mellemled. Indøves en Muskel i stærke Sammentrækninger og Udstrækninger, bringes den til at udføre sine Bevægelser i deres fulde Omfang, da bevares Kødet som Kød og vedbliver som saadant at være modtageligt for Ordrer gennem Nerverne. Faar en Muskel derimod kun smaa Bevægelser at udføre, da behøver den ikke nogen stor Længde af Kødtraadene, og Naturen afpasser det da saaledes, at Køddelene svinde ind efter Musklernes Længderetning til det Minimum, der endnu er Brug for. Resten bliver til Sene; men har en saadan Senedannelse fundet Sted, da er Muskelen derved gjort udygtig til at udføre saa store Bevægelser, som den af Naturen er bestemt til. Ved dette Forhold er der lidt et Tab paa Smidighed og Styrke, og den vedkommende Legemsdel vil ikke være i Stand til at yde Mennesket den Nytte, det ellers kunde have haft af den. At Blodcirkulationen og Stofskiftet i en saadan forsømt Muskel heller ikke foregaa paa en saa fyldestgørende Maade, som Naturen har bestemt, er en Selvfølge, og deraf følger atter større Modtagelighed for Angreb af Sygdomme.

Den Bevægelighed, der findes i Skulder-, Albue-, Haand- og Fingerleddene, vil ved rationel Gymnastik blive vedligeholdt og udviklet, ligesom Leddenes Modstandsevne overfor indtrædende Sygdomme forstørres. Saaledes er Skulderleddet, der er det mest bevægelige Led i hele Legemet, netop paa Grund af sin store Bevægelighed mere udsat for at *„gaa af Led“* end noget andet Ledemod; men denne Tilbøjelighed modarbejdes bedst ved rationelle Armbevægelser.

Ogsaa Ribbenenes Ledforbindelser og det lille Led, der findes mellem Brystbenet og Nøglebenet, blive paavirkede ved Armbevægelser. Jo større Bevægelighed, der er i Ribbenenes Ledforbindelser, jo lettere forøges og formindskes Brystkassens Rumfang, hvilket atter kommer Aandedrættet og Blodcirkulationen til Gode.

Armbevægelser ville kunne modarbejde Spille-, Sy- eller Skrivekrampe, visse Arter af begyndende Lamhed i Skuldrene og Skt. Vejts Dans.

I Armbevægelser kunne de fritagne Elever i Reglen deltage; de fordre ikke nogen særskilt Dragt, og her har Lærerinden *altid et ypperligt Øvelsesstof til alle Eleverne.*

Den Bearbejdelse af det store Skulder-Muskelparti, der finder Sted ved Armbevægelserne, vil kunne komme Eleverne meget

til Gode i plastisk Henseende, da Skuldrenes Stilling her spiller en fremtrædende Rolle, og den fortrinlige Strækning, der gaar gennem hele Legemet ved den rette *„Strækstilling“*, vil ligeledes kunne virke overordentlig gavnligt paa Elevens ydre Fremtræden.

Det store Øvelsesstof, Armbevægelserne frembyde, maa Lærerinden imidlertid vide at benytte paa rette Maade. Til 9 Aars Alderen vil mange af Udgangsstillingerne være tilstrækkelige, og de øvrige Bevægelser kunne da fordeles jævnt paa de senere Skoleaar.

Armbevægelserne høre til den Gruppe af de frie Øvelser, der kunne faa den mest korrekte Udførelse, og de danne hergennem en udmærket Forskole til de interessante og sundhedsudviklende Ræk- og Barreøvelser.

Øvelserne.

1. Vingstilling.
2. Favnstilling.
3. Rækstilling.
4. Armbøjstilling.
5. Armbøjstilling med knyttet Haand.
6. Trækstilling.
7. Vingeslagstilling.
8. Armfrembøjstilling med knyttet Haand.
9. Fletstilling.
10. Armslagstilling.
11. Savestilling.
12. Armhugstilling.
13. Strækstilling.
14. Albuesvingstilling.
15. Armnedbøjstilling.
16. Armføring udad.
17. Armføring fremad.

18. Armføring tilbage.
19. Armføring frem og udad.
20. Armføring ud og opad.
21. Armføring frem og opad.
22. Armføring frem, op, ud og nedad.
23. Armføring ud, op, frem og nedad.
24. Armføring ud, frem, tilbage og nedad.
25. Armføring tilbage, ud, frem og nedad.
26. Armbøjning og -strækning.
27. Armstrækning udad.
28. Armrulning.
29. Armstrækning fremad.
30. Albuefatning.
31. Armbøjning med knyttet Haand og Strækning.
32. Armstrækning udad fra knyttet Haand.
33. Armstrækning opad.
34. Armstrækning op, frem og udad.
35. Armstrækning opad fra knyttet Haand.
36. Armstrækning skiftevis.
37. Armstrækning frem fra Frembøjstilling med knyttet Haand.
38. Armkastning.
39. Armstrækning frem og Armføring tilbage.
40. Armstrækning op, frem og udad fra knyttet Haand.
41. Armstrækning til Trækstilling.
42. Armstrækning op og Armføring udad.
43. Armvridning.
44. Haandbøjning.
45. Fingerspredning udad.
46. Fingerspredning fra Skulderen.

47. Fingerspredning skraat opad.
48. Fingerspredning fra Albuebøjning.
49. Haandrulning.
50. Armføring ud og opad under Kastvridning.
51. Armføring tilbage og frem under Kastvridning.
52. Armsving med én Arm.
53. Armsving med begge Arme.
54. Vingeslag.
55. Armslag.
56. Brystsvømningsbevægelse med Armene.
57. Rygsvømningsbevægelse med Armene.
58. Høj Rygsvømningsbevægelse med Armene.
59. Vandtrædningsbevægelse med én Arm.
60. Vandtrædningsbevægelse med begge Arme.
61. Bjærgebevægelse med én Arm.
62. Savebevægelse.
63. Savebevægelse skiftevis.
64. Armstød med én Arm.
65. Armstød med begge Arme.
66. Armhugning med én Arm.
67. Armhugning med begge Arme.
68. Albuesving med én Arm.
69. Albuesving med begge Arme.
70. Værnstaaende Armstrækning.
71. Armstød og Sving med én Arm.
72. Armstød og Sving med begge Arme.
73. Fingervridning.
74. Haandføring mellem Skulderbladene.
75. Modsat Armsving.



1.

Vingstilling.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Hænder . . . **ned!**



2.

Favnstilling.

1. Arme udad . . . **før!**
2. Nedad . . . **før!**

Til 1. Uden at hæve Skuldrene føres Armene livligt op i vandret Stilling. Armene maa ikke bøjes, og Fingrene skulle holdes samlede og strakte.

Til 2. Armene bringes lydløst i Retstillingen.



3.

Rækstilling.

1. Arme fremad . . . **før!**
2. Nedad . . . **før!**

Til 1. De strakte Arme hæves i Højde med Skuldrene, der ikke maa føres frem.

Til 2. Armene bringes livligt i Retstillingen.



4.

Armbøjstilling.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Idet Overarmene forblive paa deres Plads, bringes Underarmene ad kortest Vej op i Skulderplanet saaledes, at Fingerspidserne berøre Skulderkanten. Fingrene ere samlede og kun bøjede i første Led, Skuldrene sænkede og tilbagetrukne og Hovedet baaret frit. Udført paa rette Maade vil Armbøjstilling blive en fortrinlig Holdningsøvelse.

Til 2. Underarme og Fingre bringes hurtigt og samtidigt i Retstillingen.



5.

Armbøjstilling med knyttet Haand.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. En Haand er knyttet, naar Neglene paa de fire Fingre ligge skjulte i Haandfladen, og Tommelen omfatter Langfingeren.

Haandleddet er strakt, Haandryggen vender lige til Siden, og saavel Over- som Underarm maa være i Skulderplanet.

Til 2. Ved en hurtig Bevægelse bringes Armene og de strakte Fingre samtidig i Retstillingen.



6.

Trækstilling.

1. Arme tilbage . . . **f ø r!**
2. Nedad . . . **f ø r!**

Til 1. De strakte Arme føres saa langt og højt tilbage, som den uforandrede Retstilling tillader det.

Til 2. Armene føres atter roligt i Retstillingen.

7.



Vingeslagstilling.

1. Til Vingeslag . . . Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Ved en hurtig Bevægelse bringes Hænderne op foran Skuldrene, og Stillingen er nu saaledes: Albuerne ere en Haandsbredde bag, men i Højde med Skuldrene, der ikke maa hæves; Armene ere saa stærkt bøjede som muligt, Haandleddene og Fingrene strakte, og Haandfladerne vende nedad.

Til 2. Armene bringes hurtigt i Retstillingen.

8.



Armfrembøjstilling med knyttet Haand.

1. Med knyttet Haand Arme fremad . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Idet Hænderne knyttes, bringes de halvt bøjede Arme hurtigt op i Højde med Skuldrene. Disse ere sænkede og tilbagetrukne, Albuerne staa en Haandsbredde bag Skulderplanet, Underarmene ere parallelle og Haandryggene vende opad.

Til 2. Arme og Fingre strækkes hurtigt og samtidigt ned i Retstillingen.

Anm. Som Fotografiet viser, er dette Billede taget i den *„gangstaaende Stilling,“* der indtages paa Kommandoen:

Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**

Venstre Fod sættes c. 10 Tommer lige bag højre. Kroppen, der ikke maa drejes, hviler lige meget paa begge Fødder.

Den *„Gangstaaende Stilling,“ der altid bør øves skiftevis med Fødderne fremme,* kan selvfølgelig anvendes ved mange frie Øvelser.

Venstre Fod . . . **ret!**

Foden bringes hurtigt i Retstillingen.



9.

Fletstilling.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Nakke . . . **støt!**
3. Arme . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Fingrene foldes lidt og støttes let mod Nakken; Albuerne maa være i Skulderplanet. Hovedet maa ikke sænkes og Skuldrene ikke hæves.



10.

Armslagstilling.

1. Til Armslag
   Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Samtidig med at Hænderne knyttes, bringes de hurtigt ad kortest Vej over Skuldrene. Overarmene ere i Højde og Linje med Skuldrene, Underarmene og Hænderne i Skulderplan, Albueleddene stærkt bøjede.



11.

Savestilling.

1. Venstre Fod
   tilbage . . . **sæt!**
2. Til Savestilling
   Arme . . . **bøj!**
3. Nedad . . . **stræk!**
4. Fod . . . **ret!**

Til 2. Arme og Krop bringes hurtigt i følgende Stilling: det hvælvede Bryst bringes forover til trekvart ret Vinkel med det vandrette Plan, Hovedet hæves lidt, Armene bøjes halvt, Albuerne ere i Skulderhøjde, Underarmene parallelle og Albuebenene danne en halv ret Vinkel med det vandrette Plan.



12.

Armhugstilling.

1. Til Armhug
   Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Overarmene hæves i Højde og Linje med Skuldrene, Underarmene holdes lodrette med Haandfladerne vendte mod hinanden.



13.

Strækstilling.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Arme . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armene strækkes fuldstændigt med Haandfladerne vendte mod hinanden. Som Figuren viser, ere Hænderne i Skulderbredde plus Haandbreddes Afstand; men derved er Stillingen bleven bedre og Brystet mere frit, Ryggen rankere, Strækningen gennem hele Legemet kraftigere og Hovedet uforandret holdt i Retstillingen.



14.

Albuesvingstilling.

1. Til Albuesving Arme udad . . . **før!**
2. Nedad . . . **før!**

Til 1. Idet Lillefingrene gennemskære Luften, føres de strakte Arme hurtigt ud og op i Skulderhøjde.

15.



Armnedbøjstilling.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Nedad . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Fra den opstrakte Stilling bøjes Armene og ved en hurtig Drejning i Skulderleddet bliver Stillingen nu følgende: Overarmene ere i Højde og Linje med Skuldrene, Underarmene parallelle og i Skulderplanet, Hænderne fast knyttede og Haandryggene vendte fremad.

Denne Stilling er vanskelig, men af en fortrinlig Virkning for de Muskler der fæstne sig til Skulderbladet. Der skal lang Tids Øvelse for at lære „Nedbøjstilling“; men dette turde vel nærmest være en Anbefaling for Øvelsen.

16.

Armføring udad.

1. Arme udad . . . **f ø r !**
2. Nedad . . . **f ø r !**

Til 1. Armene føres langsomt til „Favnstilling“. Da denne Øvelse er meget let, kan den udføres flere Gange i Træk. Det maa dog paases, at Bevægelsen lokaliseres til Skulderleddet.

Anm. *Kommandoen til en Øvelse, der skal udføres flere Gange, indskrænkes til Ordet:*

Kom!

efter at Øvelsens Navn er averteret og til

Holdt!

naar Øvelsen skal ophøre.

Eks.: **Armføring udad!**

Kom!

Holdt!

17.

Armføring fremad.

1. Arme fremad . . . **f ø r !**
2. Nedad . . . **f ø r !**

Til 1. Armene føres langsomt til „Rækstilling“; Hoved og Krop maa holdes fuldstændig rolige.

18.

Armføring tilbage.

1. Arme tilbage . . . **f ø r !**
2. Nedad . . . **f ø r !**

Til 1. Idet Retstillingen vedligeholdes, føres Armene tilbage til „Trækstilling“. Det maa paases, at Bevægelsen ikke bliver en Antiholdningsøvelse.

19.

Armføring frem og udad.

1. Arme fremad . . . **f ø r !**
2. Tilbage . . . **f ø r !**
3. Nedad . . . **f ø r !**

Til 2. Fra „Rækstilling“ føres de strakte Arme ud til Siderne i Højde med Skuldrene, men saa langt tilbage, som Smidigheden i Skulderleddet tillader det.

Til 3. Efter at Haandfladerne ere vendte nedad, føres de strakte Arme roligt i Retstillingen.

Under hele Øvelsen ere Fingrene samlede og strakte.

20.

Armføring ud og opad.

1. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
2. Ud og nedad . . . **f ø r !**

Til 1. Naar Armene ere komne i Højde og Linje med Skuldrene, vendes Haandfladerne opad, hvorefter Armføringen fortsættes til „Strækstilling“.

Til 2. Armføringen nedad foretages i Skulderplanet med Haandvending i Skulderhøjde.

21.

Armføring frem og opad.

1. Arme frem og opad . . . **f ø r !**
2. Nedad . . . **f ø r !**

Til 1. De strakte Arme føres frem til „Rækstilling“ og derefter i fortsat Bevægelse til „Strækstilling“. Skuldrene maa ikke hæves og Underlivet ikke skydes frem.

Til 2. Armene føres langsomt gennem „Rækstilling“ til Retstillingen.

22.

Armføring frem, op, ud og nedad.

Arme frem, op, ud og nedad . . . **f ø r !**

I fortsat Bevægelse føres de strakte Arme til „Rækstilling", „Strækstilling og „Favnstilling"; her vendes Hænderne, hvorefter Armene føres ned i Retstillingen.

Bevægelsen udføres langsomt og med fuldstændigt roligt Legeme.

23.

Armføring ud, op, frem og nedad.

Arme ud, op, frem og nedad . . . **f ø r !**

Med en rolig, lokal Bevægelse føres Armene til Favn-, Stræk-, Ræk- og Retstilling.

Anm. Foretages disse Øvelser paa aaben Plads eller i et støvfrit og godt ventileret Lokale, anbefales det paa det varmeste at lade Eleverne foretage en dyb Indaanding ved Armføringerne ud, frem eller opad og Udaanding ved Armføringerne nedad. Indaandingen sker gennem Næsen med tillukket Mund, Udaandingen gennem denne.

24.

Armføring ud, frem, tilbage og nedad.

Arme ud, frem, tilbage og nedad . . . **f ø r !**

I „Favnstilling" vendes Haandfladerne fremad, og fra „Rækstilling" føres Armene i Skulderhøjde saa langt tilbage, som Smidigheden i Skulderleddet tillader det, hvorefter Haandfladerne atter vendes nedad.

25.



Armføring tilbage, ud, frem og nedad.

Arme tilbage, ud, frem og nedad . . . **før!**

Armene føres til Træk-, Favn-, Ræk- og Retstilling. I Favnstilling vendes Haandfladerne fremad.

En lignende Bevægelse som denne har i mange Aar været benyttet som Holdningsøvelse ved Danseundervisningen. Udført paa rette Maade vil den ogsaa kunne virke særdeles heldigt i plastisk Henseende.

26.





Armbøjning og -strækning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Anm. Vil man gentage denne eller andre Øvelser flere Gange, kommanderes:

Det samme i Tempo . . . **eet!** . . . **to!**

eller

Det samme uden Tælling . . . **kom!** . . . **Holdt!**



27.

Armstrækning udad.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Arme . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

28.

Armrulning.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**[1])
2. Arme . . . **bøj!**
3. Udad . . . **stræk!**
4. Op og fremad . . . **r u l !**
5. Op og tilbage . . . **r u l !**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Nedad . . . **stræk!**
8. Fod . . . **ret!**

Det samme i Tempo med højre Fod tilbage!

Eet! To! Tre! F i r e ! F e m !

Seks! Syv! Otte!

Til 4. Armene løftes til halv ret Vinkel med Skulderlinjen, og med Skulderleddet som Centrum beskriver hver Arm en

1) Som tidligere bemærket kan den *„Gangstaaende Stilling“* anvendes ved mangfoldige Øvelser. Kommandoen her er blot anført som Eksempel.

Kredsbane frem, ned, tilbage, opad og atter til „Favnstilling". Armene og Fingrene maa under Rulningen holdes strakte og Haandfladerne stadig vende nedad.

Til 5. Øvelsen udføres som anført under fjerde Tempo, men i modsat Retning.



29.

Armstrækning fremad.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Fremad . . . **stræk!**
3. Arme . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armene strækkes livligt frem i „Rækstilling". Skuldrene forblive paa deres Plads og Legemet maa holdes fuldstændigt roligt.

30.

Albuefatning.

1. O m . . . **kring!**
2. Albuer tilbage . . . **fat!**
3. Arme . . . **ret!**
4. Til venstre . . . o m . . . **kring!**

Til 2. Underarmene krydses og støttes mod Lænden; Hænderne omfatte modsat Albue eller Underarm.

Til 3. Arme og Hænder strækkes hurtigt og samtidigt i Retstillingen.



31.

Armbøjning med knyttet Haand og Strækning.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Hænderne knyttes saa fast, at Knoerne blive hvide. Skuldrene maa ikke hæves og Overarmene ikke føres ud fra Legemet.



32.

Armstrækning udad fra knyttet Haand.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Nedad . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Idet Overarmene forblive paa deres Plads, bringes Underarmene og de knyttede Hænder ved et rask Sving og Bøjning i Albueleddet til Armnedbøjstilling.



33.

Armstrækning opad.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Arme . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armstrækning opad er en Øvelse, der paa Grund af sine fortrinlige Egenskaber hyppigt maa benyttes ved Undervisningen. Den strækker og retter Ryggen paa en udmærket Maade og vil derfor gøre fortrinlig Gavn som Holdningsøvelse.

34.

Armstrækning op, frem og udad.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Fremad . . . **bøj!**
4. Fremad . . . **stræk!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Udad . . . **stræk!**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Fra „Strækstilling“ bringes Armene hurtigt til „Frembøjstilling“ ɔ: Armene ere halvt bøjede i Skulderhøjde, Underarmene ere parallelle, Albuerne staa en Haandsbredde bag Skuldrene og Haandfladerne med de strakte og samlede Fingre vende nedad.

35.

Armstrækning opad fra knyttet Haand.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Nedad . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

36.

Armstrækning skiftevis.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Venstre op, højre nedad . . . **stræk!**
3. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
4. Højre op, venstre nedad . . . **stræk!**
5. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Samtidigt med at venstre Arm hurtigt strækkes op i lodret Stilling, strækkes højre ned i Retstillingen. Hovedet og Legemet maa holdes ubevægelige i Retstillingen.



37.

Armstrækning frem fra Frembøjstilling med knyttet Haand.

1. Med knyttet Haand Arme fremad . . . **bøj!**
2. Fremad . . . **stræk!**
3. Tilbage . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armene og Fingrene strækkes kraftigt ligefrem i Skulderhøjde; Haandfladerne vende

her nedad. Brystet er hvælvet saaledes, at Aandedrættet kan foregaa frit.

Til 3. Armene og Fingrene bøjes hurtigt tilbage i Udgangsstillingen.



38.

Armkastning.

1. Arme frem og opad . . . **kast!**
2. Ned og tilbage . . . **kast!**
3. Nedad . . . **før!**

Til 1. De strakte Arme kastes med slappe Muskler frem, op og saa langt tilbage, som Smidigheden i Skulderleddet tillader det.

Til 2. Armene kastes atter frem, ned og tilbage. Under Kastningen maa Armene forblive parallelle. Naar Øvelsen udføres uden Tælling, vil Armenes Tyngde nærmest være Drivkraften.

39.

Armstrækning frem og Armføring tilbage.

1. Med knyttet Haand Arme fremad . . . **bøj!**
2. Fremad . . . **stræk!**
3. Hænder kvart . . . **vend!**
4. Tilbage . . . **f ø r !**
5. Fremad . . . **f ø r !**
6. Nedad . . . **bøj!**
7. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Haandfladerne vendes mod hinanden.

Ogsaa denne Øvelse egner sig fortrinligt til Aandedrætsbevægelse.

40.

Armstrækning op, frem og udad fra knyttet Haand.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Fremad . . . **bøj!**
4. Fremad . . . **stræk!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Udad . . . **stræk!**
7. Nedad . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Til denne fortræffelige Øvelse har Udgiveren i mange Aar benyttet Melodien: „Björneborgarnes Marche".

41.

Armstrækning til Trækstilling.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Tilbage . . . **stræk!**
3. Arme . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Under Armenes kraftige Strækning tilbage til „Trækstilling" maa der vaages over, at Hovedet ikke falder fremad.

42.

Armstrækning op og Armføring udad.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**

3. Udad . . . **f ø r !**
4. Opad . . . **f ø r !**
5. Nedad . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Modsætningen mellem den kraftige Armstrækning og den rolige Armføring kommer særlig frem ved denne Øvelse, der — lige som Nr. 39 — kan anvendes til at fremme Aandedrætsprocessen og Holdningen.

43.

Armvridning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Frem og opad . . . **v r i d !**
4. Frem og opad . . . **v r i d !**
5. **H o l d t !**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Idet Favnstillingen vedligeholdes, drejes Haandfladerne frem og opad.

Til 4. Haandfladerne drejes atter frem, nedad, bagud og opad.

Til 5. Armen vendes til „Favnstilling".

Den Rotation, der ved denne Øvelse finder Sted i Skulderleddet, vil paa en fortrinlig Maade fremme Bevægeligheden her; men den maa ikke udføres paa Holdningens Bekostning.

44.

Haandbøjning.

1. Arme . . . **boj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. **Kom!**
4. **Holdt!**

5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Uden at Favnstillingen forandres bøjes Hænderne saa stærkt opad, at Haandryggene om muligt blive lodrette; derefter bøjes de til den modsatte Stilling nedad o. s. fr.

Fingrene holdes samlede og strakte og Bevægelsen maa lokaliseres til Haandleddene. Særlig ved Nedadbøjningen ere Eleverne tilbøjelige til ogsaa at bøje første Fingerled.

45.

Fingerspredning udad.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **spred!**
3. Indad . . . **knyt!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Samtidigt med at Armene strækkes kraftigt ud i Favnstillingen, spiles Fingrene saa langt fra hverandre som muligt.

Til 3. Ved et rask Ryk bringes Arme og Hænder atter ad kortest Vej til „Armbøjstilling“ med knyttet Haand.



46.

Fingerspredning fra Skulderen.

1. Til Fingerspredning fra Skulderen Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **spred!**
3. Indad . . . **knyt!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Armene bøjes til „Armslagstilling“.

Til 2. Strækning og Fingerspiling til „Favnstilling“.

Til 3. Armslagstillingen indtages atter.

47.

Fingerspredning skraat opad.

1. Til Fingerspredning opad Arme . . . **bøj!**
2. Skraat opad . . . **spred!**
3. Indad . . . **knyt!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Armslagstillingen indtages med fremadvendte Fingre.

Til 2. Armene strækkes skraat opad i Skulderplan, samtidigt med at Fingrene spiles langt fra hverandre. Armene danne en halv ret Vinkel med Skulderlinjen, og Haandfladerne vende fremad.

Til 3. Samme Stilling som ved første Tempo.

48.

Fingerspredning fra Albuebøjning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Indad . . . **knyt!**
4. Udad . . . **spred!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Armene bøjes kvart, samtidigt med at Hænderne knyttes, og Stillingen er nu følgende:

Hænderne ere ved en Albuebensbøjning[1]) i Haandleddet bragte i Højde og Linje med Skuldrene, Haandryggene vende opad. Albuerne ere i Skulderhøjde, Skuldrene sænkede og godt tilbagetrukne.

Da det Muskelarbejde, Stillingen fordrer, er meget nvant, bliver denne hurtigt trættende; men til Gengæld bearbejdes de øverste Rygmuskler og særlig de Muskler, der fæstne Skulderbladet til Rygsøjlen, paa en aldeles ypperlig Maade.

1) Ved en Albuebensbøjning i Haandleddet bringes den udvendige Haandrand uden at sænkes i Retning af Albuespidsen. Modøvelsen er en Spolebensbøjning, hvor Tommelen bringes i Retning af Albueleddet.

49.

Haandrulning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Op og fremad . . . **r u l!**
4. Op og tilbage . . . **r u l!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Haandryggene føres opad og i fortsat Bevægelse beskrive Hænderne en Kredsbane frem, ned, tilbage, opad og atter til „Favnstilling". Bevægelsen skal lokaliseres til Haandleddene, og Armene maa holdes fuldstændig rolige og strakte i Favnstillingen.

Til 4. Rulningen udføres som i 4de Tempo; men i modsat Retning.

50.

Armføring ud og opad under Kastvridning.

1. Opad i 10 Tempoer . . . **1 — 2 — 3 . . . 10.**
2. Nedad . . . **1 — 2 — 3 . . . 10.**

Til 1. Armene føres en god Haandsbredde ud fra Legemet og samtidigt vrides Haandfladerne tilbage og udad.

Til 2. Idet Haandfladerne vrides frem og opad, hæves Armene atter et lignende Stykke o. s. fr.

Til 5. Armene ere i „Favnstilling", men med Haandfladerne opad.

Til 6—10. Der fortsættes til „Strækstilling".

Kastvridningen nedad udføres paa samme Maade med de 5 Tempoer fordelte ligeligt over og under Favnstillingen.

51.

Armføring tilbage og frem under Kastvridning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Fremad . . . **stræk!**

3. Tilbage i 10 Tempoer . . . **1***) — **2****) **3 . . . 10.**
4. Fremad . . . **1 — 2 — 3 . . . 10.**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

*) Til 1. Armene vrides med Haandfladerne ned og udad og føres samtidigt to Haandsbredder ud til Siderne.

**) Til 2. Armene vrides atter med Haandfladerne ned og opad og føres et lignende Stykke udad.

Til 3—10. Kastvridningen fortsættes. Ved det 7de Tempo ere Armene i „Favnstilling“ med Haandfladerne opad.

Kastvridningen fremad udføres paa samme Maade; ved det 3dje Tempo ere Armene i „Favnstilling“. Hele Kastvridningen maa foregaa i Skulderhøjde med fuldstændigt roligt Legeme.

Foruden at besidde andre gode Egenskaber, vil denne Øvelse indvirke gavnligt paa Lymfecirkulationen, hvis Baner og Kirtler samles i større Mængde i Armhulingen.

52.

Armsving med én Arm.



1. Højre Haand Hofte . . . **fat!**
2. Med højre Fod fremad spring . . . **ud!**
3. Sving venstre Arm frem og . . . **tilbage!**
4. **Kom!**
5. **Holdt!**
6. Tilbage og . . . **frem!**
7. **Kom!**
8. **Holdt!**
9. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Udfaldsstillingen indtages.
Til 3. Samtidigt med at venstre Haand knyttes fast, kastes Armen strakt tilbage saaledes, at den danner en halv ret Vinkel med det vandrette Plan. Fingrene ere vendte fremad.
Til 4. Den strakte Arm svinges med slappe Muskler frem, op, tilbage og atter ned i et Plan, der er parallelt med Kroppens Midtplan.
Til 5. Der standses i Stillingen fra 3dje Tempo.
Til 6. Armen kastes frem i vandret Stilling med Fingrene vendte opad.
Til 7. Armen svinges ned, tilbage, op og atter fremad i saa lodret et Plan som muligt.
Til 8. Der standses i Stillingen fra 6te Tempo.
Til 9. Arme og Fødder bringes hurtigt og samtidigt i Retstilstillingen.

For at faa Øvelsen udført paa rette Maade, maa Svingningen i Begyndelsen indskrænkes til Føring af Armen. Det er Skulderleddets store Bevægelighed, der tillader denne kraftige Øvelse, og den øvede Gymnastiker vil snart lære at lade den fast knyttede Haand og Armens Tyngde være Svingkraften. Ingen anden Øvelse giver en sundere Varme end denne, naar den da udføres under gode hygiejniske Forhold; men Svingningen maa ikke udføres paa Holdningens Bekostning.

53.

Armsving med begge Arme.

1. Sving begge Arme frem og . . . **tilbage!**
2. **Kom!**
3. **H o l d t!**
4. Tilbage og . . . **frem!**
5. **Kom!**
6. **H o l d t!**
7. Nedad . . . **før!**

Til 1. Hænderne knyttes og vendes med Fingrene fremad, samtidigt med, at Armene kastes tilbage i „Trækstilling“.

Til 2. Armene svinges frem, op, tilbage, ned og atter frem i to Cirkler, hvis Planer ere saa parallelle med Kroppens Midtplan som muligt.

Til 3. Armene standses i Udgangsstillingen.

Til 4. Armene kastes frem i „Rækstilling“ med Fingrene vendte opad.

Til 5. Svingningen udføres i modsat Retning ɔ: ned, tilbage, op og atter frem.

Til 6. Armene standses i „Rækstilling“.

Lige saa vanskelig Armsvingningen er, lige saa gavnlig kan den blive, naar den bliver behandlet paa rette Maade. Øvelsen fordrer baade Tid og Taalmodighed; men det bevægelige og lidet dybe Kugleled, Skulderleddet, i hvilken den foregaar, er meget modtageligt for rationel Behandling. De stærke Sener fra de store Bryst- og Rygmuskler, der fæstne sig til Overarmen, ere ikke altid lige medgørlige ved Armsvingningen; men efterhaanden ville disse Musklers Udstrækningsevne forøges, og derved gives der Armene større Spillerum. Ogsaa her maa Begynderen indskrænke sig til Armføring og Tid efter anden gaa over til Svingningen. At lade Børn eller unge, uudviklede Mennesker foretage Svingning med Haandvægte vil Udgiveren ikke anbefale.



54.

Vingeslag.

1. Til Vingeslag
   Arme . . . **bøj!**
2. Tilbage . . . **slaa!**
3. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Idet Haandfladerne forblive vendte nedad, svinges Underarmene vandret ud til Siderne, og naar Armene ere strakte (en Haandsbredde foran Skulderplanet), følge Overarmene med

tilbage i Svinget, der saaledes afsluttes med et kraftigt Slag bagud i Skulderhøjde. Den stærke Udspænding af den store Brystmuskel og Skuldrenes Ledbaand, der finder Sted ved det rette Vingeslag, vil bevirke, at Armene af sig selv ville blive rykkede tilbage i Udgangsstillingen.

Som Forsvarsmiddel kan et kraftigt udført Vingeslag mod en Angribers Hoved eller Hals blive af stor Virkning.

55.



Armslag.

1. Til Armslag Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **slaa!**
3. Skraat fremad . . . **bøj!**
4. Fremad . . . **slaa!**
5. Til Armslag Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Idet Overarmene forblive paa deres Plads, svinges Underarmene kraftigt ud i „Favnstilling“ samtidigt med, at Fingrene strækkes; Haandfladerne vende opad.

Til 3. Ved et kraftigt Ryk bringes de knyttede Hænder atter ind over Skuldren, samtidigt med, at Overarmene føres frem, til de danne en halv ret Vinkel med Kroppens Midtplan.

Til 4. Slaget føres skraat fremad. Armene, der ere fuldstændig strakte, staa i Skulderhøjde, Fingrene samlede og strakte, Haandfladerne vende opad.



56.

Brystsvømningsbevægelse med Armene.

1. Med venstre Fod tilbage . . . s p r i n g . . . **ud!**
2. Til Brystsvømning Arme . . . **b ø j !**
3. Fremad . . . **s t r æ k !**
4. Udad . . . **s t r y g !**
5. Til Brystsvømning Arme . . . **b ø j !**
6. Nedad . . . **f ø r !**
7. Fødder . . . **ret!**

Til 1. Ved en hurtig Bevægelse bringes venstre Fod tilbage i Udfaldsstillingen samtidig med, at Kroppen fældes fremad til halv ret Vinkel med det vandrette Plan.



Til 2. Armene bøjes, og Hænderne bringes fòran Skuldrene. Stillingen er nu følgende: Armene ere i Skulderhøjde, i Haandleddene er der en let Albuebensbøjning, Haandfladerne vende nedad, Fingrene ere samlede og strakte, og Brystet hvælvet saaledes, at Aandedrættet ikke hæmmes.

Til 3. Armene strækkes roligt frem (i Vandet lige under Vandfladen) saaledes, at Tommelfingrene efterhaanden nærme sig til hinanden.

Til 4. Idet Hænderne vendes saaledes, at Haandryggene danne en halv ret Vinkel med det vandrette Plan, føres Armene med en rolig Bevægelse ud til „Favnstilling". Under dette Strøg, der i Vandet udføres med et jævnt Tryk lige under Vandfladen, ere Armene naturligt strakte og Fingrene samlede.

Til 5. Idet Overarmene forblive paa deres Plads, bringes Hænderne atter roligt foran Skuldrene, under hvilken Bevægelse Haandfladerne ere vendte nedad. (Under selve Svømningen ville de indvendige Haandrande komme til at udføre en skærende Bevægelse gennem Vandet).

Til 6. Armene føres ned ved Siden af Benene.

Til 7. Venstre Fod bringes hurtigt til højre, der drejes til Retstillingen.

Foruden den Gymnastik, der findes i Svømmebevægelserne paa Land, danne de den uundværlige Forskole i Svømningen. Den her anførte Brystsvømningsbevægelse er anvendt af dem af Udgiverens Elever, der have aflagt Prøver paa Afstandssvømning i Øresund. Der fordres 1000 Meter, men mange have svømmet 2000, andre 3 eller 4000, og en enkelt Dame endog 6000 Meter (ɔ: 3 Fjerdingvej).

57.

Rygsvømningsbevægelse med Armene.

1. Arme ud og opad . . . **s k æ r !**
2. Nedad . . . **s t r y g !**

Til 1. De strakte Arme føres med fremad vendte Haandrygge op i Skulderplanet, til Hænderne ere to Haandsbredder over Skulderlinjen.

Til 2. Med et jævnt Tryk føres Armene atter ned i Retstillingen. Under Trykket danne Haandryggene en halv ret Vinkel med det vandrette Plan.

I Vandet arbejde Armene lige under Vandfladen. Legemet maa ligge aldeles roligt og Aandedrættet foregaa frit.

58.

Høj Rygsvømningsbevægelse med Armene.

1. Arme opad . . . **f ø r !**
2. Nedad . . . **s t r y g !**

Til 1. Armene føres tæt forbi Skuldrene op til „Strækstilling“, i hvilken Haandfladerne vendes fremad.

Til 2. Efter at Haandfladerne ere vendte halvt udad, føres de strakte Arme med et jævnt Tryk gennem „Favnstilling“ til Retstillingen.

I Vandet maa Armenes Føring til Svømmetaget ikke bevirke, at Legemet synker, eller at Lejet bliver uroligt. Bevægelsen maa derfor foregaa saa let som muligt. Strøget foregaar lige under Vandfladen.

59.

Vandtrædningsbevægelse med én Arm.

1. Højre Haand Hofte . . . **fat!**
2. Til Vandtrædning venstre Arm . . . **b ø j !**
3. Frem og indad . . . **s t r y g !**
4. Tilbage og udad . . . **s k æ r !**
5. Arme byt om . . . **kom!**
6. Frem og indad . . . **s t r y g !**
7. Tilbage og udad . . . **s k æ r !**
8. Arme nedad . . . **f ø r !**

Til 2. Den halvt bøjede venstre Arm føres op i Højde med Brystet, og Stillingen er nu følgende:

Overarmen staar i Skulderplanet med Albuen en Haandsbredde under Skulderlinjen, Underarmen er vandret,

Haandfladen danner en halv ret Vinkel med det vandrette Plan, og Fingrene ere samlede og strakte.

Til 3. Med et jævnt Tryk af Haand og Underarm beskrives en vandret Kredsbane frem og indad mod Legemet, dog saaledes, at Haanden ikke kommer foran Kroppens Midtplan.

Til 4. Kredsbanen fortsættes med Haandfladen vendt mod Gulvet.

Til 5. Venstre Haand griber om Hoften, og højre bringes til Vandtrædningsbevægelse.

Den Kredsbane, Haanden beskriver, er oval og vandret; dens Centrum ligger i et Plan, der danner en halv Vinkel med Kroppens Midtplan. Haanden bevæges stadigt i Højde med Brystet.



60.

Vandtrædningsbevægelse med begge Arme.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Vandtrædning Arme . . . **b ø j !**
3. **K o m !**
4. **H o l d t !**
5. Arme nedad . . . **f ø r !**
6. Venstre Fod . . . **ret!**

Til 1. For ikke at forøge Hjærnearbejdet, sættes Foden her tilbage, forinden Armene bringes i Udgangsstillingen.

Til 2. Den venstre, halvt bøjede Arm føres op i Højde med Brystet; Haandfladen vender nedad. Den højre Arm, der er let bøjet, holdes skraat fremad, med Haandfladen dannende en halv ret Vinkel med det vandrette Plan.

Til 3. Vandtrædningsbevægelsen udføres med begge Arme, saaledes som den tidligere er øvet med den enkelte; men Armene arbejde modsat af hinanden saaledes, at naar den

ene stryger, skærer den anden o. s. fr. Kroppen maa holdes fuldstændig stille, og Armene maa ikke føres op og ned, men arbejde i samme vandrette Plan.

Vandtrædning er en vanskelig Svømmeart; Bevægelsen maa øves saa længe paa Land, at den fra Hjærnearbejde gaar over til at blive Rygmarvsarbejde. Det koster meget Enkeltmands-Arbejde og lang Tid at lære en Elev denne Øvelse i Vandet.

En god „Vandtrædning" hører i øvrigt til Sjældenhederne herhjemme, hvor Svømningen staar paa et saa lavt Standpunkt.

61.



Bjærgebevægelse med én Arm.

1. Til Bjærgebevægelse venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Venstre Arm bagud før og højre Haand mod Brystet . . . **støt!**
3. **K o m !**
4. **H o l d t !**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 1. Samtidigt med at højre Fod drejes lige frem, sættes venstre skraat tilbage. Afstanden mellem Fødderne, der danne en ret Vinkel, er omtrent 3 Fod. Venstre Knæ er bøjet saa meget, at det staar lodret over Fodspidsen, højre svagt bøjet i Retning af Foden. Kroppen, der er drejet halvt til venstre, hviler mest paa venstre Ben.

Til 2. Venstre Arm føres tilbage i Højde med Skuldrene, Haandfladen vender nedad; højre Haand støttes let mod Brystet.

Til 3. Venstre Haandflade vendes til halv ret Vinkel med det vandrette Plan, og med et jævnt Tryk frem og indad bøjes

Armen halvt. Efter at Haandfladen atter er vendt nedad, strækkes Armen igen ud i Udgangsstillingen o. s. fr. Haanden bevæger sig saaledes paa en vandret Kredsbane, hvis Centrum ligger i Forlængelsen af Skulderplanet. I Vandet ville Armens Bevægelser, der maa foregaa lige under Vandfladen, dels holde Bjærgeren oppe, dels bringe hende tilbage. Højre Haand støtter den, der bliver bjærget.

Til 4. Der standses i Udgangsstillingen.



62.

Savebevægelse.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Savebevægelse Arme . . . **bøj!**
3. **Kom!**
4. **H o l d t !**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Armene strækkes hurtigt frem og nedad. Den udvendige Haandrand og Albuebenet danne Æggen af Saven, der maa føres i et bestemt Plan. Savningen maa ikke udføres paa Holdningens Bekostning, og Legemet maa holdes aldeles roligt.

Til 4. Der standses i Udgangsstillingen.

63.

Savebevægelse skiftevis.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Savebevægelse Arme . . . **bøj!**

3. Venstre Arm fremad . . . **stræk!**
4. **Skift!**
5. Højre Arm tilbage . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Venstre Arm strækkes hurtigt frem og nedad.
Til 4. Samtidigt med at venstre Arm trækkes tilbage, strækkes højre frem.

Skuldrene maa forblive paa deres Plads, og Legemet ikke drejes.

64.

Armstød med én Arm.[1])

1. Højre Haand støt og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til første Stød venstre Arm . . . **bøj!**
3. Skraat nedad . . . **stød!**
4. Nedad . . . **bøj!**
5. Nedad . . . **stød!**
6. Til andet Stød venstre Arm . . . **bøj!**
7. Udad . . . **stød!**
8. Nedad . . . **bøj!**
9. Nedad . . . **stød!**
10. Til tredje Stød venstre Arm . . . **bøj!**
11. Skraat opad . . . **stød!**
12. Nedad . . . **bøj!**
13. Nedad . . . **stød!**
14. Til fjerde Stød venstre Arm . . . **bøj!**
15. Opad . . . **stød!**
16. Nedad . . . **bøj!**

1) For at faa Øvelsen udført med lokal Virkning gør man bedst i at lade Eleven støtte den anden Haand mod Væggen eller et Gymnastikapparat.

17. Arme nedad stræk og Fod . . . **ret!**
18. O m . . . **kring!**
19. Venstre Haand støt og højre Fod tilbage . . . **sæt!**
20. Til første Stød højre Arm . . . **bøj!**

o. s. fr.

Til 1. Højre Haand støttes mod Væggen eller et Gymnastikapparat. Armen er strakt.
Til 2. Venstre Arm, der bøjes halvt, løftes til halv ret Vinkel med det vandrette Plan. Haanden, der knyttes fast, staar i Skulderplanet.
Til 3. Armen strækkes med et kraftigt Stød skraat nedad. Haanden forbliver knyttet.
Til 4. Med et rask Sving i Albueleddet bringes Armen i „Nedbøjstilling". (Se omstaaende Billede).
Til 5. Haanden forbliver knyttet.
Til 6. Armen bøjes kvart og hæves op til Skulderhøjde. Haanden er i Skulderlinjen.
Til 7. Stødet føres kraftigt ud i „Favnstilling".
Til 10. Armen bøjes halvt og bringes i Skulderplanet. Haanden er omtrent i Skulderhøjde.
Til 11. Stødet føres skraat opad, saaledes at Armen danner en halv ret Vinkel med Kroppens Midtplan.
Til 14. Armen indtager „Armbøjstilling" med knyttet Haand.
Til 15. Stødet føres lodret op.

Alle fire Stød udføres saaledes i Skulderplanet, i hvilket Arm og Haand maa forblive saameget som muligt.

65.

(*Armstød med begge Arme.*

1. Til første Stød Arme . . . **bøj!**
2. Skraat nedad . . . **stød!**
3. Nedad . . . **bøj!**
4. Nedad . . . **stød!**
5. Til andet Stød Arme . . . **bøj!**
6. Udad . . . **stød!**)



7. Nedad . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stød!**
9. Til tredje Stød
   Arme . . . **bøj!**
10. Skraat opad . . . **stød!**
11. Nedad . . . **bøj!**
12. Nedad . . . **stød!**
13. Til fjerde Stød
    Arme . . . **bøj!**
14. Opad . . . **stød!**
15. Nedad . . . **bøj!**
16. Nedad . . . **stræk!**

Armene udføre efterhaanden de samme Bevægelser, der ere beskrevne for den enkelte Arm i Øvelsen Nr. 64. Da Øvelsen fordrer et betydeligt Hjærne- og Muskelarbejde, maa den ikke øves mere end to Gange i Træk.

66.

Armhugning med én Arm.

1. Højre Haand støt og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Armhug venstre Arm . . . **bøj!** (Se omst. Billede).
3. Nedad . . . **hug!**
4. Opad . . . **hug!**
5. Arme nedad stræk og Fod . . . **ret!**
6. Til venstre o m . . . **kring!**
7. Venstre Haand støt og højre Fod tilbage . . . **sæt!**
8. Til Amhug højre Arm . . . **bøj!**

o. s. fr.

Til 2. Venstre Overarm hæves op i Skulderlinjen, Underarmen er lodret og Haandfladen vender mod Hovedet.

Til 3. Idet Overarmen forbliver i Skulderlinjen, svinges Underarmen med de samlede og strakte Fingre ned til lodret Stilling.

Til 4. Underarmen svinges atter op i Udgangsstillingen.



67.

Armhugning med begge Arme.

1. Til Armhugning Arme . . . **bøj!**
2. Nedad . . . **hug!**
3. Opad . . . **hug!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Øvelsen udføres med begge Arme, saaledes som den er beskrevet for den enkelte Arm i Nr. 66. Naar Huggene ere kraftige og Legemet holdes roligt i Retstillingen, er der et stort Muskelparti under Paavirkning.

68.

Albuesving med én Arm.

1. Højre Haand støt og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Albuesving venstre Arm udad . . . **før!**
3. Nedad . . . **sving!**
4. Opad . . . **sving!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 2. Med Haanfladen vendt bagud føres venstre Arm strakt op i Skulderlinjen. (Se omstaaende Billede).

Til 3. Mens Overarmen forbliver paa sin Plads, føres Haanden med bagudvendt Haandflade hen foran venstre Skulder; her

vendes Haandfladen fremad, og med et rask Sving — saa nær Skulderplanet som muligt — strækkes Armen atter ud i Udgangsstillingen.

Til 4. Med fremadvendt Haandflade bringes Haandryggen foran venstre Skulder; her vendes Haanden og med et rask Sving — saa nær Skulderplanet som muligt — strækkes Armen atter ud i „Favnstilling“.

Albuesving er en Øvelse, der fordrer Taalmodighed og Tid; men den har en fortrinlig Indvirkning paa Leddets Bevægelighed. Naar Eleven har lært Øvelsens Enkeltheder, maa Svinget, Haandvending og Hugget smelte sammen til én livlig Bevægelse.

69.



Albuesving med begge Arme.

1. Til Albuesving Arme udad . . . **før!**
2. Nedad . . . **sving!**
3. Opad . . . **sving!**
4. Nedad . . . **før!**

Øvelsen udføres samtidigt med begge Arme, saaledes som den er beskreven for den enkelte Arm i Nr. 68.

Overarmene maa forblive urokkelige paa deres Plads; hvert Sving ender med et saakaldet skarpt Hug af den udvendige Haandrand i „Favnstilling“. For at kunne holde Hovedet og Kroppen ubevægelige i en smuk Retstilling, fordres der et betydeligt Arbejde af Ryggens Muskler, men dette bevirker, at Albuesving tillige bliver en ypperlig Holdningsøvelse.

70.



Værnstaaende Armstrækning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Nedad . . . **t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armene føres over Hovedet med Haandfladerne vendte opad, Fingerspidserne støttes mod hinanden, men Albuerne forblive i Skulderplanet.

Til 3. Uden at forandre Hændernes Stilling strækkes Armene roligt, lodret op over Hovedet.

Til 4. Armene bøjes atter ned i Udgangsstillingen.

Øvelsen fordrer et smidigt Haandled. Den maa selvfølgelig ikke udføres paa Holdningens Bekostning.

71.

Armstød og Sving med én Arm.

1. Højre Haand støt og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Med knyttet Haand venstre Arm . . . **bøj!**
3. Opad . . . **stød!**
4. Tilbage sving og opad . . . **bøj!**
5. Opad . . . **stød!**
6. Fremad sving og fremad . . . **bøj!**
7. Fremad . . . **stød!**
8. Op og tilbage sving og fremad . . . **bøj!**
9. Fremad . . . **stød!**
10. Nedad sving og nedad . . . **bøj!**
11. Nedad . . . **stræk!**
12. Arm og Fod . . . **ret!**

Til 4. Den strakte Arm svinges med slappe Muskler tilbage, ned, frem og bøjes derefter atter kraftigt ind i Udgangsstillingen til Stødet opad.

Til 6. Armen svinges frem, ned og tilbage i et Kredsplan, der er saa vinkelret paa Skulderplanet som muligt, hvorpaa Armen bøjes til „Frembøjstilling". (Se omstaaende Billede).

Til 8. Svingningen foretages op, tilbage og ned, og under fortsat Bevægelse bøjes Armen atter til „Frembøjstilling".

Til 10. Det sidste Sving foretages ned, tilbage, op og standses ved en hurtig Bøjning i „Armnedbøjstilling". (Se Billedet Side 140).

Øvelsen er ikke let at lære. Den hører til den Art Bevægelser, der i Begyndelsen efterlader nogen Ømhed i de bearbejdede Muskelpartier; men naar denne Ømhed ved fortsat Øvelse har fortaget sig, vil man snart føle Velværet ved Skuldérpartiets forøgede Bevægelighed og Smidighed.

72.





Armstød og Sving med begge Arme.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stød!**
3. Tilbage sving og opad . . . **bøj!**
4. Opad . . . **stød!**
5. Fremad sving og fremad . . . **bøj!**
6. Fremad . . . **stød!**
7. Op og tilbage sving og fremad . . . **bøj!**
8. Fremad . . . **stød!**
9. Ned og tilbage sving og nedad . . . **bøj!**
10. Nedad . . . **stræk!**

Øvelsen med begge Arme udføres paa den Maade, der er beskrevet for den enkelte Arm i Nr. 71.

Armstød og Sving hører til de mest sammensatte og vanskeligste fritstaaende Øvelser; men den megen Flid og Anstrengelse, denne Øvelse fordrer for at blive udført med Kraft og Præcision, giver imidlertid til Gengæld et saadant Resultat, at de An-

strengelserne maa siges fuldt ud at opvejes af deres ypperlige Virkning, saavel i anatomisk som i fysiologisk Henseende.

73.



Fingervridning.

1. Om . . . **kring!**
2. Hænder tilbage . . . **f o l d !**
3. Ind- og nedad . . . **v r i d !**
4. **H o l d t !**
5. Hænder . . . **r e t !**
6. Til venstre . . . om . . . **kring!**

Til 2. Armene føres til „Trækstilling“ (Sé Side 105), hvorefter Fingrene foldes fast med Haandfladerne vendte opad.

Til 3. Haandfladerne vrides *indad* mod Legemet og derefter i fortsat Bevægelse nedad.

Til 4. Hænderne vrides tilbage til Udgangsstillingen.

Til Fingervridning fordres meget smidige Skulder- og Haandled. Hvor dette ikke er Tilfældet, kan Øvelsen ikke udføres helt. Udgiveren har i over 30 Aar benyttet den som særskilt Holdningsøvelse.

74.



Haandføring mellem Skulderblade.

1. Til venstre . . . o m . . . **kring!**
2. Hænder tilbage . . . **s a m l !**
3. Mellem Skulderblade . . . **f ø r !**
4. Nedad . . . **f ø r !**
5. Hænder . . . **ret!**

Til 1. Armene føres til „Trækstilling“, i hvilken Hænderne samles med strakte Fingre.

Til 2. Idet Hænderne forblive samlede, bøjes Haandleddene ved en Spolebensbøjning saa stærkt, at Fingerspidserne kunne føres forbi Lændepartiet og, i fortsat Bevægelse, op mellem Skulderbladene.

Til 3. Hænderne føres nedad samme Vej.

Hovedet og Kroppen maa holdes uforandret i Retstillingen.

Som Modøvelse til „Fingervridning“ staar „Haandføring mellem Skulderblade“ særdeles godt. Ved den første tvinges Skulderbladene stærkt ind mod Brystkassen, ved den sidste føres de ud fra denne. Saavel i anatomisk-fysiologisk som ogsaa i plastisk Henseende spille bevægelige Skulderblade en fremtrædende Rolle.

75.



Modsat Armsving.

1. Til modsat Armsving, venstre Arm frem og højre tilbage . . . **før!**
2. Venstre op og tilbage, højre op og fremad . . . **sving!**
3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **før!**

Til 1. Venstre Arm føres med knyttet Haand frem, højre tilbage.
Til 2. Armene svinges i modsat Retning i to Kredsbaner, der ere saa vinkelrette paa Skulderplanet som muligt.

Anm. Ønskes Øvelsesstoffet og Muskelarbejdet yderligere forøget, kunne Armbevægelserne øves i forskellige Fodstillinger, saavel paa begge Fødder, som paa én. Disse Stillinger ville blive forklarede og illustrerede under Benbevægelserne.

V.

Benbevægelser.

I en Tid, hvor Muskelarbejdet for vore Underlemmer ved den lette Adgang til kunstige Befordringsmidler indskrænkes Dag for Dag, og hvor mange Mennesker ere af den Mening, at „Cykling“ bl. a. skulde være tilstrækkelig til Benmuskulaturens Udvikling og Motion, turde det maaske være paa sin Plads at henlede Opmærksomheden paa det nødvendige i at tilstræbe en særlig gymnastisk Paavirkning og Opøvning af Underlemmerne. Det bedste ved Cykling og al Friluftsidræt er Opholdet i den friske Luft; thi det Arbejde, der herved kræves af Musklerne, er altfor begrænset og ensidigt. Lige over for alle Livsformer, der medføre stærkt ensidig Anvendelse af Legemet eller dets Dele, er Gymnastikken med sin *alsidige* Udvikling af Legemet og Lemmerne særlig at anbefale.

Vore Ben med den stærke Knokkelbygning, de kraftige Kapsler, Sener og Baand, der omgive Hofte, Knæ og Fodled, og fremfor alt de store Muskler, baade de, som fra Underlivet gaa til Benene, og de, som ere heftede alene paa disse, egne sig ikke til Uvirksomhed. Den gamle Regel, at *en Muskel skal øves i Forhold til sin Størrelse,* vil derfor særlig gælde her, og det ikke alene for Musklens egen Skyld, men lige saa meget af Hensyn til den gavnlige Indflydelse, en stor Muskels Arbejde har paa Blodcirkulation, Aandedræt og Stofskifte. At Benbevægelser ogsaa kunne paavirke Fordøjelsesprocessen og Udsondringen, turde være en bekendt Sag.

Mangfoldige af de Benbevægelser, der ere udarbejdede til den danske Kvindegymnastik, kunne — i Forening med fornuftige

Apparatøvelser — styrke og udvikle Underlivsmuskulaturen til megen Gavn for Kvinden i hendes vigtigste fysiske Funktion.

Som Forberedelse til Gang, Løb, Dans og alle Arter af Spring staa Benbevægelserne som den uundværlige Forskole, og de Resultater, mangfoldige Elever have opnaaet i Retning af Bevægelighed i Leddene og Kraft i Musklerne, har Udgiveren i mange Aar haft Lejlighed til at iagttage. Benbevægelserne ere i øvrigt betydelig vanskeligere end Armbevægelserne, eftersom Opgaven her er dobbelt; thi samtidig med Øvelsens Udførelse, skulle Benene bære Legemet. *Fremgangen maa derfor ske ganske gradevis* fra de lettere til de vanskeligere Øvelser, men de efterfølgende 200 Benbevægelser, der ere ordnede i 10 Grupper efter Vanskelighedsgrad turde i saa Henseende frembyde et afvekslende Stof.

Da en stor Del af Benbevægelserne foretages *„halvstaaende"* ɔ: paa ét Ben, vil Legemets Tyngdepunkt blive en Del forrykket, og derved frembringes et meget kompliceret Spil i de Muskler, der holde Legemet i Ligevægt. Benbevægelserne ville saaledes ikke alene blive meget alsidigt udviklende, men kunne tillige faa stor Betydning i plastisk Henseende. Lige over for de fleste Apparatøvelser staa Benbevægelserne som fortrinlige Modøvelser, og for Hjemmegymnastikkens Vedkommende frembyde de Opgaver for Muskelpartier, der til daglig Brug aldrig benyttes. En Del af dem kan udføres i almindelig Dragt, men kun ganske faa maa øves under Menstruationsperioden.

Øvelserne.[1])

1ste Gruppe.

For Elever i 6 Aars Alderen.

1. Hvilstilling.
2. Retstilling.
3. Gangstilling.
4. Halv Spredstilling.
5. Slutstilling.

1) Efter deres Vanskelighedsgrad ville de 200 Benøvelser blive fordelte i 10 Grupper for Elever i Alderen fra 6 til 15 Aar.

6. Skraastilling.
7. Hælhævning ved Haandstøt.
8. Halv Knæbøjning ved Haandstøt.
9. Knæløftning skiftevis ved enkelt Haandstøt.
10. Fodflytning skraat fremad.
11. Slutstaaende Fodvippen ved enkelt Haandstøt.
12. Knæbøjning skiftevis ved enkelt Haandstøt.
13. Fodflytning skraat tilbage.
14. Dyb Knæbøjning ved Haandstøt.
15. Benkastning frem ved enkelt Haandstøt.
16. Fodflytning til Gangstilling.
17. Hurtig halv Knæbøjning ved Haandstøt.
18. Hop paa Stedet.
19. Hop fremad.
20. March paa Stedet efter Sang.



1.

Hvilstilling.

Med venstre Fod . . . **hvil!**

Venstre Fod sættes foran højre, der bærer Kroppens Vægt.

„Hvilstillingen“ hører i øvrigt hjemme i det daglige Liv, men skal den opvoksende Slægt undgaa at blive skæv, maa Foddernes Stilling skiftes hyppigt. Den gamle „Rørstilling“ var altid med højre Fod fremme, og dette — i Forbindelse med en ensidig Brug af højre Arm til alle Vaabenøvelser — har hos ikke faa Mennesker, der have været Soldat fra Barnealderen, vistnok bidraget sit til en mindre klædelig Skævhed.

Da den oprejste Holdning skal vedligeholdes i „Hvilstillingen“, bør Eleverne ved Apparatøvelserne have Tilladelse til at sidde ned, men i en rank Stilling. Foruden den Hvile, der derved kan forskaffes dem, kan man maaske herigennem modarbejde de grimme hængende eller sammenfaldende Stillinger, der hyppigt ses saavel i som særlig uden for Gymnastiksalen.



2.

Retstilling.

Alle . . . **ret!**

Denne Stilling, der danner Grundlaget for hele den gymnastiske Udvikling, er forklaret Side 12.

At faa Eleverne interesserede for en saa enkel Øvelse som denne, er ingenlunde nogen let Opgave for Lærerinden; men det Arbejde, hun yder her, vil enhver øjeblikkelig kunne iagttage ved sin Indtrædelse i en Skole eller ved at se Eleverne uden for denne. Ord og Eksempel maa her stadig følges ad. Lærerinden skal være et Mønster for sine Elever, der aldrig maa faa Lov til at falde sammen i hendes Nærhed. Hendes Blik maa være nok for dem til at indtage den menneskeværdige Holdning, der er et Særkende for en virkelig frisk og velopdragen Slægt, og er hun stadig paa sin Post under Børnenes Opvækst, vil den sunde og smukke Retstilling blive deres Vanestilling, som hun i Tiden vil høste deres varmeste Tak for.

3.

Gangstilling.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Venstre Fod . . . **ret!**

Til 1. Idet højre Fod forbliver uforandret i Retstillingen, sættes venstre én Fodlængde lige bag højre. Kroppen der ikke maa drejes til venstre, hviler lige meget paa begge Fødder.
Til 2. Venstre Fod føres livligt og lydløst i Retstillingen.

4.

Halv Spredstilling.

1. Fødder halvt udad . . . **spred!**
2. Fødder . . . **ret!**

Til 1. Samtidig med at Fodballerne løftes lidt fra Gulvet, drejes Fødderne saa meget udad, at de danne en ret Vinkel med hinanden.
Til 2. Fødderne bringes atter i Retstillingen.

Overkroppen og Hovedet maa holdes rolige.

5.

Slutstilling.

1. Fødder . . . **slut!**
2. Fødder . . . **ret!**

Til 1. Fødderne samles hurtigt uden at slæbe mod Gulvet.

6.

Skraastilling.

1. Venstre Fod skraat fremad . . . **sæt!**
2. Fod . . . **ret!**

Til 1. Venstre Fod sættes en Fodlængde skraat foran højre i den Retning, Foden havde i Retstillingen.

7.

Hælhævning ved Haandstøt.

1. Hænder . . . **støt!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Hæle . . . **sænk!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 1. Fingrene støttes mod Væggen eller et Gymnastikapparat, Armene ere strakte.

Til 2. Idet Hælene forblive samlede, hæves de saa højt fra Gulvet, at Skinneben og Vrister danne en ret Linje.

Naar Arme, Fingre og Krop holdes saa strakte som muligt, vil Hælhævningen blive en god Holdningsøvelse, der har en fortrinlig Indvirkning paa Læggemusklerne og Legemets Strækkemuskler i det hele taget.

Til 3. Hælene sænkes meget langsomt og lydløst til Gulvet.

8.

Halv Knæbøjning ved Haandstøt.

1. Hænder . . . **støt!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Knæ halvt . . . **bøj!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Idet Taastillingen og Legemets Strækning vedligeholdes, bøjes Knæene halvt i Retning af Taaspidserne.

Det er Kroppens Sænkning, der her foranlediger Knæbøjningen, og Knæenes Strækkemuskler, der paavirkes under Øvelsen.

Til 4. Knæene strækkes meget langsomt, og Eleverne søge at blive saa høje som muligt. Fingerspidserne maa saaledes flyttes ned og op langs Væggen under Øvelsen.

9.

Knæløftning skiftevis ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Knæløftning skiftevis . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 1. Højre Haand støttes mod Væggen eller et Gymnastikapparat, og venstre bringes i „Hoftefat-Stillingen“.

Eleven staar med højre Side mod Væggen, Armen er fuldstændig strakt.

Til 2. *Uden at Retstillingen forandres,* løftes venstre Knæ til vandret Stilling, Skinnebenet er lodret, Fod- og Taaled let bøjede. Foden bringes atter lydløst i Retstillingen. Derefter løftes højre Knæ paa samme Maade o. s. fr. Knæløftningen virker ikke alene fortrinlig i fysiologisk Henseende, men — udført med lokal Virkning — bliver den tillige en ypperlig Holdningsøvelse.

10.

Fodflytning skraat fremad.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Fodflytning skraat fremad . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Venstre Fod sættes to Fodlængder skraat fremad til venstre, hvorefter Fødderne atter samles. Øvelsen gentages med højre Fod o. s. fr. Da Kroppen skal følge Foddernes Bevægelser, kan Fodflytningen let blive for hørlig. Dette undgaas dels ved ikke at gøre Øvelsen for hurtigt og dels ved at strække Fodleddet let. Knæene maa ikke bøjes, og Kroppens Bevægelser maa beherskes saa meget som muligt.

11.

Slutstaaende Fodvippen ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Fødder . . . **slut!**
3. Fodvippen . . . **kom!**
4. **H o l d t !**
5. Fødder . . . **ret!**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Eleven hæver og sænker sig hurtigt skiftevis fra Taa til Hæl. Kroppen holdes saa roligt som muligt, og Knæene forblive strakte.

12.

Knæbøjning skiftevis ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Arm foran . . . **bøj!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Knæbøjning skiftevis . . . **kom!**
4. **H o l d t !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 1. Venstre Arm bøjes halvt, samtidig med at Haanden knyttes let.

Til 3. Venstre Knæ *bøjes* hurtigt saa meget, at Skinnebenet bliver vandret; derefter føres Foden atter hurtigt til Gulvet, og nu bøjes højre Knæ paa samme Maade. Bevægelsen skal *ikke* foregaa i Hofteleddet, hvorfor Laaret forbliver i den lodrette Stilling.

Da Benenes Bøjemuskler sjældent blive øvede lige saa meget som Strækkemusklerne, anbefales Knæbøjning skiftevis til hyppig Indøvelse. Den er ikke let at udføre med lokal Virkning; men den maa senere indøves til saa stor Fuldkommenhed, at Fødderne berøre Gulvet som et Par Trommestikker ɔ: udføre de saakaldte Tempotryk.

13.

Fodflytning skraat tilbage.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Fodflytning skraat tilbage . . . **kom!**
3. **H o l d t!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Venstre Fod sættes to Fodlængder skraat bagud til venstre, hvorefter Fødderne atter samles. Øvelsen gentages med højre Fod o. s. fr. Kroppen maa ikke drejes, idet den følger Benets Bevægelser.

14.

Dyb Knæbøjning ved Haandstøt.

1. Hænder . . . **støt!**
2. Paa Taa . . . **h æ v!**
3. Knæ dybt . . . **b ø j!**
4. Knæ . . . **s t r æ k!**
5. Hæle . . . **s æ n k!**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Knæene bøjes saa stærkt, som deres Smidighed tillader, men Hælene maa ikke sænkes. For at Holdningen ikke skal gaa tabt under Øvelsen, kan Eleven, forinden Knæbøjningen begynder, støtte Fingerspidserne saa langt nede paa Væggen, som den lodrette Stilling tillader.

Den dybe Knæbøjning bør høre til ethvert Menneskes daglige Øvelser.

15.

Benkastning frem ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Med venstre Ben . . . **kom!**
3. **H o l d t!**

4. Hænder . . . **ned!**
5. Venstre o m . . . **kring!**
6. Venstre Haand støt og højre Hofte . . . **fat!**
7. Med højre Ben . . . **kom!**
8. **H o l d t!**
9. Hænder . . . **ned!**
10. O m . . . **kring!**

Til 2. Venstre Ben kastes med strakt Knæ og Fodvrist saa højt frem og opad, som Herredømmet over Legemet tillader det, hvorefter det atter føres livligt ned i Retstillingen. Benets Muskler maa ikke være anspændte, hvorved Øvelsen bliver for anstrengende. Underlivets og Ryggens Muskler blive stærkt paavirkede, og den Varme, Øvelsen kan fremtvinge, vidner om dens gavnlige Indflydelse paa Blodcirkulationen. Benkastning danner en fortrinlig Forberedelse til Længdespring.

16.

Fodflytning til Gangstilling.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Fodflytning til Gangstilling . . . **kom!**
3. **H o l d t!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Venstre Fod sættes et Skridt fremad, hvorefter Fødderne atter samles. Øvelsen gentages med højre Fod o. s. fr. Fodballen sættes til Gulvet før Hælen, og Kroppen maa ikke drejes til nogen af Siderne.

17.

Hurtig halv Knæbøjning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**

3. Knæ halvt . . . **bøj!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Hænder . . . **ned!**

Hele denne Øvelse udføres livligt, men selvfølgelig ikke paa Korrekthedens Bekostning. Den danner en fortrinlig Forberedelse til alle Arter af Spring, derved at saavel Op- som Nedspringets Stillinger blive øvede her.

18.

Hop paa Stedet.

1. Paa Taa . . . **h æ v !**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Opad . . . **spring!**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hæle **s æ n k !**

Til 1 og 2. Bevægelserne udføres hurtigt og kraftigt efter hinanden med Legemet i lodret Plan.

Til 3 og 4. Ved et kraftigt Aftryk fra Gulvet springer Eleven saa højt op med strakte Hofte-, Knæ-, Fod- og Taaled, at Taaspidserne ere mindst én Fodlængde lodret over Opspringsstedet. Dette naas hverken i 6 eller 10 Aars Alderen; men da smaa Børn ofte springe paa egen Haand, vil det være heldigst at vejlede dem lidt for at undgaa Uheld, særlig ved Nedspringet. Ved Indøvelse af *„Hop paa Stedet“* med Børn i 6 Aars Alderen, bør denne ske ved at holde Barnet i Hænderne, og Lærerinden maa atter og atter forklare Børnene, hvilken Fare Nedspring fra Trapper eller andre Steder kunne medføre.

For at faa Nedspringet udført paa rette Maade gælder det om i det Øjeblik, Fødderne berøre Gulvet, at benytte den fjerende Bevægelse, de halvt anspændte Muskler kunne fremkalde i Taa-, Fod-, Knæ- og Hofteleddene saaledes, at selv det svageste Stød gennem Legemet modarbejdes, og Øvelsen bliver saa lydløs som muligt. Knæene bøjes halvt. Fire Hop paa Stedet efter hverandre er Maksimum.

19.

Hop fremad.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Fremad . . . **spring!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**

Til 3. Springet udføres i en Bue saa langt fremad, som Herredømmet over Legemet og et korrekt Nedspring tillader det. Ved mere Øvelse kan Eleven udføre flere Hop fremad efter hverandre. Nedspringene benyttes da til de paafølgende Opspring ɔ: Knæene bøjes kun kvart, og Musklerne anspændes mere end ved det almindelige Nedspring. Øvelsen er meget anstrengende, og smaa Børn støtter man under Hoppene.

Fem Hop fremad efter hverandre anses som et passende Antal for en øvet Gymnastiker.



20.

March paa Stedet efter Sang.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**

Der synges:

Vift stolt paa Codans Bølge
Blodrøde Dannebrog.

2. **Kom!**

Din Glans ej Nat skal dølge,
Ej Lynet dig nedslog.
Du over Helte svæved,
Som sang i Dødens Favn.
Dit lyse Kors har hævet
Til Himlen Danmarks Navn.

3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 1. Fingerspidserne holde let i Kjolen, og Hænderne føres to Haandsbredder skraat fremad.

Til 2. Venstre Ben føres roligt frem til en Fods Højde over Gulvet, hvor det fuldstændigt strækkes. Derefter samles Fødderne atter, og nu bringes højre Ben frem paa samme Maade. Øvelsen udføres i halv Takt ɔ: to Skridt paa Stedet i hver Musiktakt. Taktslaget falder ved Samlingen af Fødderne.

March paa Stedet danner en fortrinlig Forberedelse til almindelig Gang. Den ranke Holdning maa ikke tabes, og Hovedet og Legemet maa holdes aldeles roligt. Gennem Sangen kan man lære Børnene i en tidlig Alder at følge Takten i en Melodi, samtidig med at man opøver deres Aandedrætsorganer.

Anm. Med Undtagelse af Nr. 15 kunne samtlige foranstaaende Benbevægelser udføres af Pigebørn i almindelige Dragter. Dette — i Forbindelse med de 20 Ordningsøvelser, 100 Lege, 15 Hovedbevægelser og de 75 Armøvelser, der heller ikke fordre særlig Gymnastikdragt, Apparater eller noget særligt Lokale, — turde maaske overbevise de Autoriteter og Skolemænd og -kvinder, der endnu ikke have indført Legemsøvelser for deres Elever, om, at de med den største Lethed og uden Udgift kunne forskaffe de dem betroede Børn en Udvikling, der er lige saa nødvendig som den aandelige, og at det nærmest maa betragtes som en Forbrydelse mod Børnene at holde dem borte herfra. Naar Udgiveren har fundet Anledning til allerede i dette Hæfte at fremføre disse Bemærkninger, da er det, fordi der trods alt, hvad der hidtil er udført for Gymnastiksagen, endnu findes mange Skoler, der ikke have indført Gymnastik eller ordnet Leg. I de næste Hæfter vil der ligeledes findes Anvisning til en stor Del Øvelser, der heller *ikke* fordre særlig Gymnastikdragt eller Apparater, og i hvilke *alle kunne deltage altid.*

2den Gruppe.

For Elever i 7 Aars Alderen.

21. Slutstaaende Taastilling ved enkelt Haandstøt.
22. Halvstaaende Stilling med Taastøt fremad.
23. Knæløftstilling ved enkelt Haandstøt.

24. Halvstaaende Stilling med Taastøt til Siden.
25. Vingstaaende Hælhævning.
26. Favnstaaende halv Knæbøjning.
27. Benkastning til Siden ved enkelt Haandstøt.
28. Hop tilbage.
29. Knæløftning skiftevis.
30. Dyb Knæbøjning ved enkelt Haandstøt.
31. Vingstaaende Fodvippen med sluttede Fødder.
32. Benføring frem ved enkelt Haandstøt.
33. Knæbøjning skiftevis.
34. Benkastning tilbage ved enkelt Haandstøt.
35. Fletstaaende Fodslutning og Spredning.
36. Gangstaaende Hælhævning ved enkelt Haandstøt.
37. Vingstaaende hurtig halv Knæbøjning.
38. Knæbøjning med samlede Ben.
39. Benføring tilbage ved enkelt Haandstøt.
40. Favnstaaende Fodflytning skraat frem og tilbage.

21.

Slutstaaende Taastilling ved enkelt Haandstøt.

1. Venstre Haand støt og højre Hofte . . . **fat!**
2. Fødder . . . **slut!**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Hæle . . . **s æ n k !**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Da Eleven har Støtte ved Væggen, maa denne Øvelse paa et tidligt Standpunkt kunne udføres uden Vaklen, hvorved Herredømmet over Legemet fremmes.



22.

Halvstaaende Stilling med Taastøt fremad.

(4de Position.)

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Venstre Fod fremad . . . **f ø r!**
3. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben føres frem med udad drejet Fod, og Taaspidsen støttes let mod Gulvet. Begge Knæ ere strakte, men Retstillingen i øvrigt uforandret.



23.

Knæløftstilling ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. *Uden at Retstillingen forandres* løftes Knæet til vandret Stilling i den Retning, Foden havde, forinden Øvelsen begyndte. Skinnebenet er lodret og Fodvristen naturlig strakt. *Det maa særligt paases, at højre Knæ ikke bøjes, og at Højden i Retstillingen ikke formindskes.*



24.

Halvstaaende Stilling med Taastøt til Siden.

(2den Position.)

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Højre Fod til Siden . . . **før!**
3. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Højre Ben føres med udad drejet Fod lige til Siden, og Taaspidsen støttes let mod Gulvet. Venstre Knæ maa ikke bøjes og Kroppen ikke drejes til højre.



25.

Vingstaaende Hælhævning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Hæle . . . **sænk!**
4. Hænder . . . **ned!**

Vil man øve Hælhævningen 5 Gange efter hverandre, kan den udføres i Takt efter omstaaende Sang:

Vort Modersmaal er dejligt, det har saa mild en Klang;
Hvormed skal jeg det prise og ligne det i Sang?
En højbaaren Jomfru, en ædel Kongebrud,
:|: For hun er saa ung, og saa yndig sér hun ud. :|:

Der benyttes saaledes én Takt til Hælhævning og én til Sænkning.

Ved Siden af at man lærer Eleverne at følge den langsomme Rytme paa rette Maade, vil Herredømmet over Legemet og derigennem Holdningen udvikles paa en ypperlig Maade. Da Øvelsen ikke kræver meget Muskelarbejde, kan Opmærksomheden særligt henledes paa Sangen, hvilket ikke alene kan virke forskønnende paa Udførelsen, men ogsaa bidrage sit til at bøde paa det ensformige ved denne enkle Øvelse.



26.

Favnstaaende halv Knæbøjning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ halvt . . . **bøj!**
5. Knæ . . . **stræk!**
6. Hæle . . . **sænk!**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Til 3, 4, 5 og 6. Det maa paasés, at Armene forblive strakte i Favnstillingen, og at de stadig ere i samme Højde i Skulderplanet. Paa Grund af Øvelsens Vanskelighed ere Eleverne tilbøjelige til at sænke Hælene under Knæbøjningen.

27.

Benkastning til Siden ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Benkastning til venstre . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Venstre Ben føres hurtigt saa højt op i Skulderplanet, som Smidigheden i Hofteleddet og Herredømmet over Legemet tillader det. Benet er naturligt strakt, men Foden drejes ikke mere udad end i Retstillingen.

Ved Benkastning bearbejdes et Muskelparti, der til daglig Brug er saa godt som uden for al Paavirkning. Øvelsen kan udføres i $^1/_2$ Takt efter nedenstaaende Sang:

Danmark dejligst Vang og Vænge,
Lukt med Bølgen blaa,
Hvor de raske, danske Drenge
Kan i Leding gaa
Mod de Saxer, Slaver, Vender,
Hvor man dem paa Tog hensender.
Én Ting mangler ved den Have,
Leddet er af Lave.

28.

Hop tilbage.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Tilbage . . . **spring!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**

Til 3. Springet udføres med strakte Knæ i en Bue saa langt tilbage, som Herredømmet over Legemet og et korrekt Nedspring tillader det. Øvede Elever kunne udføre flere Spring efter hverandre. I Begyndelsen støtter man Børnene ved Øvelsen.



29.

Knæløftning skiftevis.

1. Knæløftning skiftevis . . . **kom!**
2. **Holdt!**

Til 1. Venstre Knæ løftes til vandret Stilling og sættes atter lydløst til Gulvet, derefter løftes højre Knæ o. s. fr. Det modsatte Ben og Legemet holdes *uforandret i Retstillingen.* Øvelsen kan udføres i $^1/_2$ Takt efter nedenstaaende Sang:

Dejlige Øresund,
Kantet med Klint og Lund,
Stolte Byer og guldbesaaede Agre.
Grænse, som skiller ej,
Gyngende Landevej;
Over dig skal vore Toner flagre.

30.

Dyb Knæbøjning ved enkelt Haandstøt.

1. Venstre Haand støt og højre Hofte . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Knæ dybt . . . **bøj!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Muskelarbejdet ved den dybe Knæbøjning bestaar som bekendt i, at Benenes Strækkemuskler hindre Legemets pludselige Sænkning. Man kan derfor her allerede i

7 Aars Alderen forlange Øvelsen udført med rankt Legeme, der ved den Støtte, Haanden har, tillige bedre kan sænkes og hæves i lodret Plan.

31.

Vingstaaende Fodvippen med sluttede Fødder.

1. Hofter fat og Fødder . . . **slut!**
2. Fodvippen . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Øvelsen virker afledende fra Hovedet og kan ofte benyttes som et gavnligt Middel mod Hovedpine.



32.

Benføring frem ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Kjole . . . **fat!**
2. Fødder halvt . . . **spred!**
3. Venstre Ben fremad . . . **f ø r!**
4. Nedad . . . **f ø r!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 1. Venstre Ben føres med udaddrejet Fod, strakt Knæ og Fodled saa højt frem og op, som den ranke Holdning tillader det. Det højre Knæ maa ikke bøjes, og Bevægelsen maa alene foregaa i Hofteleddet.

Ved Siden af en gavnlig Indflydelse paa Underlivsmuskulaturen indeholder Benføringen tillige en god Forskole til Gang- og Springøvelser.



33.

Knæbøjning skiftevis.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæbøjning skiftevis . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Arme og Hæle . . . **s æ n k !**

Til 1. Idet Overarmene forblive paa deres Plads, føres Underarmene med de let knyttede Hænder vandret frem.

Til 2. For at kontrolere Øvelsens Udførelse bør den foretages afdelingsvis eller af hver Linje for sig; den kræver megen Tid og Taalmodighed, men fremmer Kraften og Behændigheden paa en — særligt for „Løbet“ — ypperlig Maade.

34.

Benkastning tilbage ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Med venstre Ben . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Venstre Ben føres med naturligt strakt Knæ livligt tilbage og saa højt op, som Smidigheden i Lændepartiet og den lodrette Krop tillader det. Efter at Fødderne ere samlede, kastes højre Ben tilbage o. s. fr. Øvelsen bearbejder et Muskelparti, der sjældent bliver paavirket i det daglige Liv, og — udført paa rette Maade — vil den tillige blive en fortrinlig Holdningsøvelse.

35.



Fletstaaende Fodslutning og Spredning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. **Kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 3 og 4. Fodballerne løftes lidt fra Gulvet, og Fødderne samles livligt, hvorefter de atter spredes saa meget, som Smidigheden i Hofteleddet tillader det. Hælene maa forblive samlede, og Holdningen maa ikke gaa tabt.

36.

Gangstaaende Hælhævning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**

3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Hæle . . . **sænk!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Hælhævningen maa være den samme for begge Fødders Vedkommende.

37.

Vingstaaende hurtig halv Knæbøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Knæ halvt . . . **bøj!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Hænder . . . **ned!**

Som Kommandoen udviser, udføres alle Bevægelser hurtigt og kraftigt efter hverandre. Øvelsen danner en fortrinlig Forskole til Op- og Nedspring ved alle Springearter.

38.

Knæbøjning med samlede Ben.

1. Arme foran bøj og Fødder . . . **slut!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Knæbøjning med samlede Ben og 3 Hop . . . **kom!**
4. Hæle . . . **sænk!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Ved et kraftigt Afstød fra Gulvet springer Eleven saa højt op som muligt, samtidig med at Knæene bøjes til ret Vinkel og Fodvristerne strækkes. Benene forblive samlede, men der maa *ingen Bøjning foregaa i Hofteleddene.* Nedspringet benyttes til det følgende Opspring o. s. fr. Øvelsen er meget vanskelig og kan kun læres efter lang Tids Forløb.



39.

Benføring tilbage ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Fødder halvt . . . **spred!**
3. Venstre Ben tilbage . . . **f ø r !**
4. Nedad . . . **f ø r !**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres strakt tilbage til vandret Stilling. Kroppen maa ikke falde frem og højre Knæ ikke bøjes.

40.

Favnstaaende Fodflytning skraat frem og tilbage.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Fodflytning skraat frem og tilbage . . . **kom!**
4. **H o l d t !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Venstre Fod sættes to Fodlængder skraat fremad til venstre, Fødderne samles, hvorefter Foden sættes skraat bagud til venstre. Det samme gentages med højre Fod o. s. fr. Øvelsen maa udføres saa lydløst som muligt, og Favnstillingen vedligeholdes uforandret.

3dje Gruppe.

For Elever i 8 Aars Alderen.

41. Nedspringstilling ved enkelt Haandstøt.
42. Halvstaaende Stilling med Fodstøt tilbage.
43. Vipstilling ved enkelt Haandstøt.
44. Fletstaaende Taastilling.
45. Benkastning frem, til Siden og tilbage ved enkelt Haandstøt.
46. Favnstaaende Hælhævning.
47. Slutstaaende halv Knæbøjning ved enkelt Haandstøt.
48. Vingstaaende Knæbøjning skiftevis.
49. Favnstaaende Fodslutning og Spredning.
50. Halvstaaende Knæfremstrækning ved enkelt Haandstøt.
51. Brystsvømningsbevægelse med ét Ben ved Haandstøt.
52. Favnstaaende Fodvippen med sluttede Fødder.
53. Dybdespring paa Stedet.
54. Hop med kvart Vendinger.
55. Vipstaaende Hælhævning ved enkelt Haandstøt.
56. Favnstaaende Fodflytning til Gangstilling.
57. Vingstaaende dyb Knæbøjning.
58. Fodbøjning ved enkelt Haandstøt.
59. Fodføring efter Sang til 4de og 2den Position.
60. Halv Knæbøjning i 4de Position.

Anm. Kommandoen og Forklaringen til flere af de i denne og de følgende Grupper anførte Øvelser vil kunne findes i de tidligere udkomne Hæfter.

41.

Nedspringstilling ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og paa Taa . . . **h æ v !**
2. Knæ halvt . . . **b ø j !**

I denne Stilling kan Eleven blive staaende c. 10 Sekunder, der kunne anvendes til en kort Bemærkning om Nedspringet.



42.

Halvstaaende Stilling med Fodstøt tilbage.

(4de Position.)

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Venstre Fod tilbage . . . **f ø r !**

Til 2. Venstre Ben føres strakt en Fod lige tilbage, og Taaspidsen støttes let mod Gulvet. Kroppen maa ikke drejes og Fodsaalen ikke vendes bagud.

43.

Vipstilling ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**

Til 2. Det venstre Ben føres roligt strakt frem, til Foden er i Højde med det højre Knæ.

45.

Benkastning frem, til Siden og tilbage ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Med venstre Ben . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Venstre Ben føres livligt frem, til Retstillingen, til Siden, tilbage og atter til Siden. Øvelsen udføres saaledes i 4 Tempoer, der svarer til en Sang i $^{4}/_{4}$ Takt.

Nedenstaaende Sang kan benyttes:

Jylland mellem tvende Have
Som en Runestav er lagt,
Runerne er Kæmpegrave
Inde midt i Skovens Pragt,
Og paa Heden alvorstor,
Der, hvor Ørknens Luftsyn bor.

48.

Vingstaaende Knæbøjning skiftevis.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Knæbøjning skiftevis . . . **kom!**
4. **H o l d t !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Det venstre Knæ-, ikke Hofteled bøjes hurtigt saa meget, at Skinnebenet bliver vandret, hvorefter Foden atter føres livligt til Gulvet. Nu bøjes højre Knæ o. s. fr. Fødderne udføre saaledes skiftevis Tempotryk mod Gulvet, men

Eleven maa forblive paa Stedet. 25 Knæbøjninger med hvert Ben anses som et passende Antal for en øvet Gymnastiker.

50.



Halvstaaende Knæfremstrækning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Knæ . . . **stræk!**
4. Knæ . . . **bøj!**
5. Ben . . . **ret!**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Uden at Laaret sænkes, strækkes Benet vandret frem. Det modsatte Knæ maa ikke bøjes, og Højden i Kroppens Holdning ikke formindskes.

51.



Brystsvømningsbevægelse med ét Ben ved Haandstøt.

1. Hænder . . . **støt!**
2. Med venstre Ben tilbage spring . . . **ud!**
3. Venstre Knæ ud og opad . . . **løft!**
4. Udad . . . **stød!**
5. Med strakt Vrist tilbage . . . **støt!**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Det venstre Knæ løftes halvt op i Skulderplanet, hvorefter Fodvristen bøjes.

Til 4. Idet hele Fodfladen under Bevægelsen tænkes at virke med et kraftigt Tryk mod Vandet, strækkes Benet hurtigt ud til Siden.

Til 5. Benet føres strakt lige tilbage og støttes med Fodspidsen mod Gulvet.

53.

Dybdespring paa Stedet.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**

3. Opad . . . **spring!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Fødder . . . **ret!**

Til 3. Efter at Elevens Fødder have forladt Gulvet, samles Knæ og Taaspidser i Luften, og Nedspringet foretages med tæt sluttede Ben, Knæene halvt bøjede og Kroppen fældet forover til kvart ret Vinkel mellem Ryggen og det lodrette Plan. Lærerinden kan her gøre Eleverne opmærksom paa den Fare, der er forbundet med Nedspring fra Trapper eller andre Steder, og at den her omtalte Nedspringstilling med sluttede Ben kan forhindre Underlivsbeskadigelser, Forstuvninger eller Benbrud.

54.

Hop med kvart Vendinger.

1. Paa Taa . . . **h æ v !**
2. Knæ kvart . . . **b ø j !**
3. Opad spring og venstre . . . **om!**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**

Til 3. Efter at Elevens Fødder have forladt Gulvet, udføres en kvart Vending til venstre, saaledes at Nedspringet kan ske korrekt med den forandrede Front. Op- og Nedspring maa foregaa paa samme Sted, og Vendingen udføres i Luften. Øvelsen kan gentages fire Gange efter hverandre med modsatte Vendinger.

55.

Vipstaaende Hælhævning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Ben fremad . . . **før!**

3. Taahævning og Hælsænkning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Eleven hæver højre Fods Hæl livligt c. 10 Gange fra Gulvet.

57.

Vingstaaende dyb Knæbøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Knæ dybt . . . **b ø j !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Hænder . . . **ned!**

Denne Øvelse er en af de mest typiske Benbevægelser, der særlig som *Forberedelse til alle Arter af Spring* har en stor Betydning.

58.

Fodbøjning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**
3. Fodbøjning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre *Fodled* bøjes og strækkes 5 Gange; højre Ben og Kroppen holdes uforandret i Retstillingen.

59.







Fodføring efter Sang til 4de og 2den Position.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Fodføring til 4de og 2den Position . . . **kom!**

Til 2. Venstre Fod bringes livligt til 4de, 2den, 4de Position tilbage og atter 2den Position. Øvelsen kan udføres efter nedenstaaende Sang:

I Natten klam og kold
Bag Fredericias Vold
Forventningsfuld og tavs
Staar Danerhæren bold.
Paa Gaden er strøet Halm,
Man hører Fjendens Malm;
Det tordner gennem Byen
Og gør Luften kvalm.
Soldatens Hjerte banker,
Han ved, at han skal frem;
Han beder til Vorherre,
Han tænker paa sit Hjem.
Da lyder Bülows Bud:
Soldater, I skal ud
At kæmpe for vor Konge
Og vort Land med Gud!

60.

Halv Knæbøjning i 4de Position.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Venstre Fod fremad . . . **f ø r !**
3. Tving Hælen . . . **f r e m !**
4. Paa begge Fødder . . . **s t i l !**
5. Knæ halvt . . . **b ø j !**
6. Knæ . . . **s t r æ k !**
7. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Det maa paases, at Knæene bøjes i Retning af Taaspidserne. Øvelsen danner en god Forberedelse til Damernes Kompliment.

4de Gruppe.

For Elever i 9 Aars Alderen.

61. Hel Spredstilling ved enkelt Haandstøt.
62. Udfaldstilling fremad.
63. Slutgangstaaende Stilling.
64. Favnstaaende Knæløftning skiftevis.
65. Strækstaaende Fodslutning og Spredning.
66. Fletstaaende dyb Knæbøjning.
67. Benbagudstrækning ved enkelt Haandstøt.
68. Fodskiftning efter Sang.
69. Strækstaaende Hælhævning med sluttede Fødder.
70. Hop til Siden.
71. Vingstaaende Fodbøjning.
72. Favnstaaende hurtig halv Knæbøjning.
73. Høj Knæbøjning skiftevis ved enkelt Haandstøt.
74. Vingstaaende Benkastning frem, til Siden og tilbage efter Sang.
75. Fodrulning ved enkelt Haandstøt.
76. Hop med strakte Knæ.
77. Vingstaaende dyb Knæbøjning med sluttede Fødder.
78. Gangstaaende halv Knæbøjning ved enkelt Haandstøt.
79. Favnstaaende Knæbøjning skiftevis.
80. Hop fremad paa én Fod.



61.

Hel Spredstilling ved enkelt Haandstøt.

(1ste Position).

1. Højre Haand støt og venstre Kjole . . . **fat!**
2. Højre Fod fremad . . . **før!**
3. Tving Hælen . . . **frem!**
4. Paa højre Fod . . . **stil!**
5. Venstre Fod paa Linje . . . **før!**

Til 5. Venstre Fod sættes ved Siden af højre.

Øvelsen, der udvikler Hofteleddets Smidighed, maa ikke udføres paa Holdningens Bekostning. Det maa særligt paases, at Knæene ere strakte, og at Fodleddene staa i den rette Stilling.



62.

Udfaldstilling fremad.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med venstre Ben fremad spring . . . **ud!**

Ved Siden af sin alsidige Udvikling vil Udfaldstillingen tillige fremme Holdningen og Herredømmet over Legemet.

63.

Slutgangstaaende Stilling.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Fødder paa Række . . . **t v i n g !**

Til 2. Idet Afstanden mellem Fødderne bibeholdes, bringes de i samme lodrette Plan.

Denne Bevægelse er en fortrinlig Ligevægtsøvelse.

65.



Strækstaaende Fodslutning og Spredning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Fodslutning og Spredning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Armenes og Kroppens rolige og uforandrede Stilling kræver et betydeligt Muskelarbejde.

67.




Benbagudstrækning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **l ø f t !**
3. Tilbage . . . **s t r æ k !**
4. Knæ . . . **l ø f t !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres roligt forbi højre og strækkes højt tilbage.

68.

Fodskiftning efter Sang.

(Changement.)

1. Hænder Kjole fat og højre Fod fremad . . . **f ø r !**
2. Tving Hælen . . . **f r e m !**
3. Paa højre Fod . . . **s t i l !**
4. Venstre Fod . . . **t i l !**
5. Paa Taa . . . **h æ v !**

6. Knæ kvart . . . **bøj!**
7. Fødder skift om . . . **spring!**
8. Knæ . . . **stræk!**
9. Hæle . . . **sænk!**
10. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 4. Fødderne ere parallelle og tæt sluttede, d. v. s. i 5te Position.

Til 7. Eleven udfører et højt Hop paa Stedet, og under dette bringes venstre Ben foran højre, Nedspringet sker i 5te Position. Øvelsen kan udføres efter nedenstaaende Sang.

Mel.: I Gaar jeg fik min Trøje.

Med Skønhed, Lethed, Ynde
At hæve sig paa Taa,
Dermed man maa begynde
For Changement at faa,
Fra Bøjning blød man bringer
Sig højt til Vejrs, og ned
Med skiftet Fod man springer
Og bliver saadan ved.
Hvad Dansen os kan lære,
Vi ogsaa øve her,
Dog lydløst maa det være,
Man hører ej, men sér.
Tra la la! . . .

Eleverne inddeles i fire Hold; de tre synger, medens det ene udfører 4 Fodskiftninger i Takt efter Melodien, hvorefter 2det Hold begynder o. s. fr. Øvelsen, der virker meget oplivende, fordrer stor Opmærksomhed, men øver til Gengæld Eleverne i den gyldne Regel: *„at komme til rette Tid“*.

70.

Hop til Siden.

Øvelsen udføres som „Hop paa Stedet“, men Eleven søger her at komme saa langt til Siden, som Herredømmet over Legemet tillader det.



73.

Høj Knæbøjning skiftevis ved enkelt Haandstøt.

Forskellen mellem denne Øvelse og almindelig Knæbøjning er den, at *Knæleddet,* ikke Hofteleddet, bøjes saa stærkt, at Skinnebenet og den strakte Fodvrist danne en kvart ret Vinkel med det vandrette Plan.



74.

Vingstaaende Benkastning, frem, til Siden og tilbage efter Sang.

Hertil kan nedenstaaende Sang anvendes:

HOLGER DANSKES MÆRKE.

I alle de Riger og Lande,
Hvorhen jeg i Verden fo'r,
Jeg fægted med aaben Pande
For, hvad jeg for Alvor tror.

En Ørn var mit Hjelmemærke,
Paa Brynjen stod Korsets Tegn.
Paa Skjold bar jeg Løverne stærke
I Hjerternes milde Hegn.

Øvelsen er ikke mere anstrengende, end at Eleverne kunne synge, samtidigt med at de udføre Bevægelserne. Som tidligere omtalt udføres 4 Kast med hvert Ben: frem, til Siden, tilbage og til Siden.

75.

Fodrulning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r!**
3. Fodrulning til venstre . . . **kom!**
4. **H o l d t!**
5. Fodrulning til højre . . . **kom!**
6. **H o l d t!**
7. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Idet Fodleddet bøjes opad, drejes til venstre, strækkes nedad, drejes til højre o. s. fr., beskriver Taaspidsen en Cirkel 10 Gange.

Til 5. Øvelsen gentages med Rulning i modsat Retning.

76.

Hop med strakte Knæ.

1. Paa Taa . . . **h æ v!**
2. Hop med strakte Knæ . . . **kom!**
3. **H o l d t!**

Til 2. Bevægelsen foregaar kun i Fodleddene. For at undgaa det trættende og ensformige ved Øvelsen, kan man indflette kvart og halve Vendinger, der udføres med høje Hop og bløde Nedspring.

Til 3. Der sluttes med et almindeligt *„Hop paa Stedet.“*

78.

Gangstaaende halv Knæbøjning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Højre Fod tilbage . . . **sæt!**
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ halvt . . . **bøj!**
5. Knæ . . . **stræk!**
6. Hæle . . . **sænk!**
7. Arme og Fod . . . **ret!**

Begge Knæ bøjes lige meget i Retning af Taaspidserne. Øvelsen fremmer Herredømmet over Legemet.

80.

Hop fremad paa én Fod.

1. Højre Ben fremad . . . **før!**
2. Fremad paa venstre Fod . . . **hop!**
3. **Skift!**
4. **Holdt!**
5. Ben . . . **ret!**

Til 2. Eleven udfører 10 Hop fremad paa venstre Fod, derefter paa højre, o. s. fr. Øvelsen styrker Fodleddet og danner en god Forberedelse til Længdespring.

5te Gruppe.

For Elever i 10 Aars Alderen.

81. Løbstilling ved enkelt Haandstøt.
82. Udfaldstilling skraat fremad.
83. Fletstaaende Knæbøjning skiftevis.
84. Hurtig Benføring frem fra halv Spredstilling.
85. Hop tilbage paa én Fod.
86. Hurtig Benføring frem med Hælhævning.
87. Favnstaaende dyb Knæbøjning.
88. Værnstaaende Fodslutning og Spredning.
89. Knærulning ved enkelt Haandstøt.
90. Hop med halve Vendinger.
91. Favnstaaende Fodbøjning.
92. Udfald fremad.
93. Fletstaaende hurtig halv Knæbøjning.
94. Vingstaaende Fodrulning.
95. Knæløftning med samlede Fødder.
96. Favnstaaende Fodvippen med sluttede Fødder.
97. Hop til Siden paa modsat Fod.
98. Fletstaaende Knæløftning.
99. Benspredning ved enkelt Haandstøt.
100. Ligevægtsøvelse.



81.

Løbstilling ved enkelt Haandstøt.

1. Venstre Arm foran bøj og højre Haand . . . **støt!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Venstre Knæ kvart bøj og højre Ben tilbage . . . **før!**

Til 3. At lære Eleverne at løbe er en meget vanskelig Opgave. Det egentlige Løb vil selvfølgelig blive omtalt under Løbeøvelserne; men den her omtalte Stilling vil dog kunne give lidt Anvisning paa Ben- og Fodstillingerne under Løbet.



82.

Udfaldstilling skraat fremad.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Skraat fremad venstre s p r i n g . . . **ud!**

Til 2. Udfaldet gøres i skraa Retning fremad til venstre, og højre Fod drejes saa meget udad, at den sædvanlige rette Vinkel dannes imellem Fødderne.

84.



Hurtig Benføring frem fra halv Spredstilling.

(Battement.)

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Battement fremad . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben føres livligt strakt frem til Hoftehøjde; derefter udfører højre Ben den samme Øvelse o. s. fr.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang.

Unge Genbyrds Liv i Norden,
Røst fra vore Fædres Grav.
Vil Du styrre Verdens Orden,
Bryde Aandens Baner af?
Vil du brede Oldtids Mørke
Over Nutids klare Dag?
Vil Du vække vilden Styrke,
Fordom, Had og Vaabenbrag?



85.

Hop tilbage paa én Fod.

1. Hænder Kjole fat og højre Ben tilbage . . . **før!**
2. Tilbage paa venstre Fod . . . **hop!**
3. **Skift!**
4. **H o l d t !**
5. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 2. Idet Holdningen vedligeholdes, udfører Eleven c. 10 Hop baglæns paa venstre Fod og derefter det samme paa højre.



88.

Værnstaaende Fodslutning og Spredning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Fodslutning og Spredning . . . **kom!**
5. **Holdt!**
6. Arme nedad . . . **t r æ k!**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Da Stillingen er vanskelig og trættende, maa Fodbevægelsen indskrænkes til c. 10 Gange.



89.

Knærulning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **l ø f t!**
3. Til venstre . . . **r u l !**
4. Til højre . . . **r u l !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Idet Knæet forbliver paa sin Plads, bringes den strakte Fod frem, til venstre, bagud, til højre, frem og atter til Udgangsstillingen. Det er saaledes Taaspidsen, der beskriver en vandret Cirkel.

Til 4. Rulningen foretages i modsat Retning.

92.

Udfald fremad.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med venstre Fod fremad s p r i n g . . . **ud!**
3. Fødder . . . **ret!**
4. Med højre Fod fremad s p r i n g . . . **ud!**
5. Fødder . . . **ret!**
6. Hænder . . . **ned!**

95.

Knæløftning med samlede Fødder.

Knæløftning med samlede Fødder, tre Hop . . . **kom!**

Eleven hæver sig paa Taa, bøjer Knæene kvart, udfører et kraftigt Aftryk fra Gulvet, løfter Knæene til vandret Stilling sam-

tidig med, at Hoppet gøres saa højt som muligt, og benytter Nedspringet til et følgende Opspring.

At Kroppen hældes ubetydeligt frem under et højt Hop, betragtes ikke som Fejl; men dette maa selvfølgelig ikke udføres paa Holdningens Bekostning.



97.

Hop til Siden paa modsat Fod.

1. Højre Ben til Siden . . . **f ø r !**
2. Paa venstre Fod til højre . . . **hop!**
3. **H o l d t !**

Til 2. Eleven udfører c. 10 Hop til højre paa venstre Fod, der ikke maa drejes indad. Skuldrene maa ikke drejes, og Armene holdes rolige en Haandsbredde foran Legemet.



99.

Benspredning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Benspredning med venstre Ben . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **før!**

Til 2. Benspredning udføres i 4 Tempo:

1. Foden drejes lige til Siden.
2. Benet føres livligt til Hoftehøjde.
3. Hælene samles.
4. Foden drejes i Retstillingen.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 28 af Folkets Sangbog:

Hvor Bølgen larmer højt fra Sø
Om Danmarks gamle Rige,
Hvor Bøgen kranser Land og Ø,
Som Uskyld Slettens Pige;
Der er min elskte Fødestavn,
Der jubler jeg mit Danmarks Navn;
Thi der er godt at være!

100.

Ligevægtsøvelse.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**
3. Til venstre . . . **f ø r !**
4. Til højre . . . **f ø r !**
5. Fremad . . . **f ø r !**
6. Tilbage . . . **f ø r !**
7. Til venstre . . . **f ø r !**
8. Til højre . . . **f ø r !**
9. Tilbage . . . **f ø r !**
10. Ben . . . **ret!**
11. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Benet føres frem til Knæhøjde, og denne Højde vedligeholdes under de følgende Stillinger.

Naar Kommandoen er anført saa udførligt, da er det for at tvinge Eleven til at søge Ligevægten paa det ene Ben, der ikke maa bøjes, ligesom Højden i Retstillingen heller ikke maa forandres. Øvelsen fremmer i høj Grad Herredømmet over Legemet.

6te Gruppe.

For Elever i 11 Aars Alderen.

101. Sideudfaldsstilling.
102. Favnstaaende høj Vipstilling.
103. Rækstaaende dyb Knæbøjning.
104. Høj Knæløftning skiftevis ved enkelt Haandstøt.
105. Strækstaaende Knæbøjning skiftevis.
106. Vingstaaende Knæstrækning fremad.
107. Fletstaaende Udfald fremad.
108. Vandtrædningsbevægelse ved enkelt Haandstøt.
109. Værnstaaende Hælhævning med sluttede Fødder.
110. Hop til Siden paa samme Fod.
111. Armbøjstaaende dyb Knæbøjning.
112. Benkredsning ved enkelt Haandstøt.
113. Vingstaaende Benbagudstrækning.
114. Favnstaaende Fodrulning.
115. Hurtig Benføring til Siden ved enkelt Haandstøt.
116. Dyb Knæbøjning i Vingeslagstilling.
117. Udfald til Siden.
118. Hop fremad med strakte Knæ.
119. Vingstaaende Benspredning.
120. Benrulning ved enkelt Haandstøt.

101.

Sideudfaldsstilling.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre s p r i n g . . . **ud!**

Til 2. Udfaldet udføres i Skulderplanet, hvori venstre Fod og Knæ anbringes. Højre Fod vender lige frem, Knæet er strakt, Ben og Krop danner én Linje.



102.

Favnstaaende høj Vipstilling.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Højre Ben frem og opad . . . **før!**

Højden fra Retstillingen maa ikke formindskes, men mere end 5 Sekunder maa man ikke lade Begynderen staa i denne Stilling.



103.

Rækstaaende dyb Knæbøjning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Fremad . . . **stræk!**
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ dybt . . . **b ø j !**
5. Knæ . . . **s t r æ k !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Armene maa holdes strakte, vandrette og parallelle under Knæbøjningen, hvorved Muskelarbejdet forøges betydeligt.



104.

Høj Knæløftning skiftevis ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand . . . **støt!**
2. Høj Knæløftning skiftevis . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arm nedad . . . **før!**

Til 2. Venstre Knæ løftes saa højt, som Vedligeholdelsen af Holdningen tillader det, Foden føres atter let til Gulvet, hvorefter højre Knæ løftes o. s. fr. Det modsatte Knæ maa ikke bøjes, og Kroppen maa holdes saa rolig som muligt.



105.

Strækstaaende Knæbøjning skiftevis.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæbøjning skiftevis . . . **kom!**
5. **Holdt!**
6. Hæle . . . **sænk!**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

At vedligeholde den rette Strækning i Arme og Krop her er meget vanskeligt. Knæbøjningernes Antal maa derfor — særlig i Begyndelsen — indskrænkes til c. 5 med hvert Ben.

106.

Vingstaaende Knæstrækning fremad.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Knæ fremad . . . **stræk!**
4. Knæ . . . **bøj!**
5. Ben . . . **ret!**
6. Hænder . . . **ned!**

Til 3. Benet maa være vandret efter Strækningen.



108.

Vandtrædnings-bevægelse ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Til Vandtrædning venstre Knæ . . . **l ø f t !**
3. Frem og indad . . . **s t r y g !**
4. Tilbage og udad . . . **s k æ r !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Venstre Knæ løftes halvt op i en skraa Stilling. Laaret danner en halv ret Vinkel med det vandrette Plan, Knæet vender skraat fremad til venstre, Skinnebenet er lodret,

Fodvristen bøjet til ret Vinkel og Fodleddet vrikket udad saaledes, at Fodsaalen vender skraat til højre.

Til 3. Foden føres frem og over til højre saaledes, at Fodsaalens og Læggens indvendige Flade udfører et Tryk (mod Vandet).

Til 4. Efter at Fodsaalen er vendt mod Gulvet, føres Hælen tilbage og udad til Udgangsstillingen. Under denne Bevægelse gennemskærer Fodens udvendige Rand Vandet. Vandtrædningen foregaar saaledes med Knæet saa roligt som muligt, og med Foden paa en vandret Cirkel, hvori Centrum ligger i et Plan, der danner en halv ret Vinkel med Kroppens Midtplan.

Naar Eleven har lært „*Vandtrædningsbevægelsen*“ paa Land, vil hun selv kunne øve sig i Vandet. Det er en af de vanskeligste Svømmearter og en af dem, man har mest Brug for. Ved Redning af en Forulykket benyttes Vandtrædningsbevægelserne tillige saaledes, at man nærmer sig det Sted, hvor begge kunne blive optagne.



109.

Værnstaaende Hælhævning med sluttede Fødder.

1. Arme bøj og Fødder . . . **slut!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Paa Taa . . . **h æ v !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Arme og Fødder . . . **ret!**

Armene maa forblive i Skulderplanet, og naar dette holdes i den lodrette Stilling, vil hele Bevægelsen blive en fortrinlig Holdningsøvelse.



110.

Hop til Siden paa samme Fod.

1. Fødder halvt . . . **spred!**
2. Højre Ben til Siden . . . **før!**
3. Til venstre . . . **spring!**
4. **H o l d t !**
5. Ben . . . **ret!**

Til 3. Idet venstre Fod forbliver udaddrejet, udføres der c. 10 Hop til venstre paa denne. Højre Fod holdes i Fods Højde over Gulvet, Kroppen og Armene saa rolige som muligt. Øvelsen styrker i høj Grad Fodleddet og modarbejder Overtrædninger i dette.



111.

Armbøjstaaende dyb Knæbøjning.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Knæ dybt . . . **b ø j !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Nedad . . . **stræk!**

Armene maa under Knæbøjningen forblive stærkt bøjede i Skulderplanet, hvilket i Forbindelse med Holdningens Bevarelse i høj Grad forøger Muskelarbejdet.

112.

Benkredsning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Benkredsning frem og til venstre . . . **k o m !**
3. Bagud og til venstre . . . **k o m !**
4. Arme nedad . . . **før!**

Til 2. Venstre Ben føres frem til Hoftehøjde, og idet denne Højde bibeholdes, føres Benet rundt i et vandret Plan til venstre, bagud og atter ned i Retstillingen.

Til 3. Venstre Ben føres saa højt tilbage, som Smidigheden i Lændepartiet tillader det, til venstre, frem og atter til Retstillingen.

113.



Vingstaaende Benbagudstrækning.

1. Hofter fat og venstre Knæ . . . **løft!**
2. Tilbage . . . **s t r æ k !**
3. Knæ . . . **l ø f t !**
4. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben strækkes roligt tilbage til Hoftehøjde. Kroppen maa ikke tvinges frem og det højre Knæ ikke bøjes.



115.

Hurtig Benføring til Siden ved enkelt Haandstøt.

(Battements fra 5te Position).

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Fod fremad . . . **f ø r !**
3. Tving Hælen . . . **f r e m !**
4. Paa venstre Fod . . . **s t i l !**
5. Højre Fod . . . **til!**
6. Battements med venstre Ben . . . **kom!**
7. **H o l d t !**
8. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 6. Venstre Ben føres livligt ud i Skulderplanet, og, naar det er kommet i Hoftehøjde, strækkes det fuldstændigt med Fodvristen vendt opad. Derefter føres det ned bag højre Ben, og Fødderne samles atter i 5te Position. Ved det næste Battement bringes Foden foran højre o. s. fr.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 17 af Folkets Sangbog:

Der er et yndigt Land,
Det staar med brede Bøge
Nær salten Østerstrand.
Det bugter sig i Bakke, Dal,
Det hedder gamle Danmark,
Og det er Frejas Sal.



116.

Dyb Knæbøjning i Vingeslagstilling.

1. Til Vingeslag
   Arme . . . **bøj!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Knæ dybt . . . **bøj!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Arme nedad . . . **stræk!**

Hele Øvelsen udføres livligt. Albuerne forblive under Knæbøjningen en Haandsbredde bag Skulderplanet, hvorved Ryggens Muskler komme under stærk Paavirkning.

117.

Udfald til Siden.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre s p r i n g . . . **ud!**
3. Fødder . . . **ret!**
4. Til højre s p r i n g . . . **ud!**
5. Fødder . . . **ret!**
6. Hænder . . . **ned!**

Saavel efter Udfaldet som i Retstillingen maa der gøres et lille Ophold, saaledes at Herredømmet over Legemet vedligeholdes og Stillingerne blive nøjagtige. Eleven er tilbøjelig til at gøre Udfaldet for kort, ikke at strække det staaende Ben og til at lade dette vælte om paa den indvendige Fodrand.

118.

Hop fremad med strakte Knæ.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Med strakte Knæ fremad . . . **hop!**
3. **H o l d t !**

Til 2. Idet Knæene forblive strakte, udføres der ca. 10 smaa Hop fremad.

Til 3. Øvelsen sluttes med et højt „*Hop paa Stedet*“.



119.

Vingstaaende Benspredning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Benspredning i 4 Tempo . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Med venstre Ben udføres Øvelsen i 4 Tempo:
1. Foden drejes i Skulderplan.
2. Benet føres livligt til Hoftehøjde.
3. Fødderne samles.
4. Foden drejes atter i Retstillingen.

Derefter gentages Øvelsen med højre Ben o. s. fr.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 38 i Folkets Sangbog:

Langt højere Bjærge saa vide paa Jord
Man har end, hvor Bjærg kun er Bakke;
Men gerne med Slette og Grønhøj i Nord
Vi Danemænd tage til Takke;
Vi er ikke skabte til Højhed og Blæst,
Ved Jorden at blive, det tjener os bedst.

120.



Benrulning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Benrulning til venstre . . . **kom!**
4. Til højre . . . **kom!**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Knæ løftes saa højt som muligt, føres dernæst ud i Skulderplanet, ned saaledes, at Taaspidsen berører Gulvet tæt foran højre Fod, til højre foran højre Ben, op i den høje Knæløftstilling og atter til vandret Stilling.

Til 4. Rulningen udføres i modsat Retning.

Hele Bevægelsen foregaar saaledes i Hofteleddet. Benrulningen har stor Betydning i fysiologisk Henseende; den hører til de Øvelser, der frembringe den største Varme. Udgiveren benytter den ofte ved de ældre Herrers Gymnastik, og ved den Massage, der gaar forud for et romersk Bad, spiller den som bekendt en fremtrædende Rolle.

7de Gruppe.

For Elever i 12 Aars Alderen.

121. Gangstaaende Taastilling.
122. Hurtig Benføring tilbage ved Haandstøt.
123. Strækstaaende dyb Knæbøjning.
124. Udfald tilbage.

125. Knæsidestrækning ved enkelt Haandstøt.
126. Fletstaaende Knæløftning.
127. Udfaldstaaende dyb Knæbøjning.
128. Vingstaaende Knærulning.
129. March paa Stedet med Hælhævning.
130. Staaende Længdespring.
131. Benføring frem under Kastvridning ved enkelt Haandstøt.
132. Favnstaaende Benkastning frem, til Siden og tilbage.
133. Høj Knæløftning med samlede Fødder.
134. Assemblée Mellemhop ved Haandstøt.
135. Favnstaaende Knæstrækning frem.
136. Høj Knæbøjning skiftevis.
137. Armslagstaaende dyb Knæbøjning.
138. Vipstaaende Hælhævning.
139. Fletstaaende Fodrulning.
140. Hop skiftevis frem og tilbage.

121.

Gangstaaende Taastilling.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Hæle . . . **s æ n k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Det maa særligt paases, at Eleven faar den rette Strækning frem i Øvelsen, der i Begyndelsen falder lidt vanskelig.



122.

Hurtig Benføring tilbage ved Haandstøt.

(Battements tilbage.)

1. Hænder støt og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Battement tilbage . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben føres livligt tilbage til Hoftehøjde, Fødderne samles, og Øvelsen gentages med højre Ben o. s. fr. Kroppen maa ikke falde forover.



123.

Strækstaaende dyb Knæbøjning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Knæ dybt . . . **b ø j !**
5. Knæ . . . **s t r æ k !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Det maa paases, at Strækningen i Armene og Kroppen vedligeholdes under Knæbøjningen, der ogsaa kan øves i livligt Tempo.



124.

Udfald tilbage.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med venstre Ben tilbage spring. . .**ud!**
3. Fødder . . . **ret!**
   Øvelsen gentages med højre Ben o. s. fr.
4. Hænder . . . **ned!**



125.

Knæsidestrækning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte. . .**fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Udad . . . **f ø r !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. **B ø j !**
6. Fremad . . . **f ø r !**
7. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Knæet føres ud i Skulderplanet.
Til 4. Uden at sænke Laaret strækkes Benet lige til Siden.

127.



Udfaldstaaende dyb Knæbøjning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med venstre Ben fremad spring . . . **ud!**
3. Venstre Fod paa Taa . . . **h æ v !**
4. Knæ dybt . . . **b ø j !**
5. Knæ halvt . . . **s t r æ k !**
6. Hæl . . . **s æ n k !**
7. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Fods Hæl hæves saa højt fra Gulvet, at Skinneben og Fodvrist danne én Linje.

Til 4. Idet Hælen forbliver løftet fra Gulvet, bøjes Knæet saa dybt, at Vinklen mellem Laar og Læg bliver saa lille som mulig. Det højre Knæ maa ikke bøjes, og hele højre Fods Fodbalde maa forblive støttet mod Gulvet.

129.



Marsch paa Stedet med Hælhævning.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. March paa Stedet med Hælhævning . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Idet venstre Ben føres frem, hæver Eleven højre Hæl fra Gulvet. Naar Benene atter samles, sænkes Hælen, o. s. fr.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 16 i Folkets Sangbog.:

Der er et Land, dets Sted er højt mod Norden,
Og Polens Bjerge svømme nær dets Havn;
Men skøn som det er ingen Plet paa Jorden,
Og Danmark nævner man dets fagre Navn.
I sølvblaa Vesterhav en dejlig Have,
Med Bøgehegn, hvor Nattergale bo,
Og hver en Del gav Himmelen sin Gave,
Paa hver en Plet Velsignelserne gro.

130.

Staaende Længdespring.

1. Til Længdespring højre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Spring Knæ . . . **bøj!**
3. Fremad . . . **s p r i n g!**
4. Knæ . . . **s t r æ k!**
5. Hæle . . . **s æ n k!**

Til 1. Højre Fod sættes 3 Fodlængder tilbage, samtidig med at venstre Fod drejes lige frem. Højre Fods Hæl staar én Tomme til højre for venstre Fod. Fødderne danne en ret Vinkel. Kroppen er drejet til højre, og Hovedet vendt i Retning af Nedspringsstedet, der er ca. 2 Alen foran venstre Fod.

Til 2. Det højre Ben bøjes saa stærkt, at Knæet kommer lodret over Taaspidsen, det venstre Knæ bøjes kvart, Kroppen hviler mest paa det højre Ben, hvis Muskler ere stærkt anspændte.

Til 3. Efter at højre Fod har udført et kraftigt Aftryk fra Gulvet, kastes Benet livligt lige frem (tæt forbi venstre) og strækkes, naar Hælen er ca. 2 Fod over Gulvet. Den fremad- og opadgaaende Bevægelse, Legemet har faaet ved højre Fods Aftryk, fortsættes og forøges ved venstre Bens Arbejde saaledes, at Fødderne kunne samles ca. 2 Fod over Gulvet. I det Øjeblik, Taaspidserne berøre Gulvet, gives der let efter i Taa-, Fod-, Knæ- og Hofteleddene, og naar Knæene ere halvt bøjede, standses Nedsænkningen, og Eleven søger Ligevægten i Nedspringsstillingen.

Anm. „Staaende Længdespring“ kræver Tid og Taalmodighed; men Eleven kan her komme under Vejr med, hvilket Arbejde der ligger i selve Springningen, og med hvor megen Omhu denne Øvelse maa behandles. Naar Udgiveren har taget denne Bevægelse med ind under de frie Øvelser, da er det dels for at sikre den en god Udførelse, dels for at modarbejde den utilgivelige Fejl: **„At begynde selve Springningen med smaa Børn“.** *Mangfoldige Ulykker, Ben- og Underlivsbeskadigelser, der kunne vare et helt Liv igennem, stamme fra en ukyndig og for tidlig begyndt Undervisning i Springning. Lægger*

man Mærke til de fleste Borns Gang, den Usikkerhed, hvormed de sætte Fodderne til Jorden, og det ringe Herredomme, de have over deres Legeme, har man det bedste Bevis paa, hvor fejlagtigt det er at lade Børn springe i en Alder, hvor der er mere Brusk end Ben i Knoglerne, og hvor Forskolen til Springningen d. v. s. „de frie Øvelser“ ikke er øvet og har baaret Frugt. I 12 Aars Alderen kan man begynde med de forberedende Springøvelser og saa Tid efter anden lægge et kort eller lavt Spring til. At lade Smaadrenge øve „Trespring, Længde- eller Højdespring,“ ja endogsaa „Stangspring“ er det rene Vanvid.

Fra 15 til 25 Aars Alderen kan man stige med Springenes Art; i 25 til 30 Aars Alderen kan man blive paa samme Standpunkt; men efter 30 Aars Alderen skal man hellere gaa lidt tilbage igen. Undtagelser fra denne almindelige Regel findes der selvfolgelig; men ovenstaaende er Udgiverens Erfaring efter en 39-aarig Lærergerning.

131.

Benføring frem under Kastvridning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Med venstre Ben opad i 10 Tempo . . . **kom!** 2—10!
3. Nedad i 10 Tempo . . . **kom!** 2—10!
4. Arme nedad . . . **før!**

Til 2. Venstre Ben føres strakt en Haands Bredde op, samtidig med at det drejes indad; derefter føres det atter op med Udaddrejning o. s. fr. i 10 Tempoer, til det standser i den vandrette Stilling med Knæet vendt lige til venstre. Drejningerne, der foregaa i Hofteleddet med Rotering om Benets Længdeakse, smidiggør Leddet paa en aldeles ypperlig Maade og bearbejder et Muskelparti, der til daglig Brug ikke bliver paavirket i nogen nævneværdig Grad.

Eleverne ere tilbøjelige til at løfte Benet for højt ved de første Tempoer og til at tabe Højden i Kroppens og Hovedets Stilling.



132.

Favnstaaende Benkastning frem, til Siden og tilbage.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Benkastning frem, til Siden, tilbage og til Siden . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 81 i Folkets Sangbog:

Længe var Nordens
Herlige Stamme
Spaltet i trende
Sygnende Skud;
Kraften, som kunde
Verden beherske.
Tyggede Sul fra
Fremmedes Bord.

Atter det skilte
Bøjer sig sammen;
Engang i Tiden
Vorder det ét;
Da skal det frie,
Mægtige Norden
Føre til Sejer
Folkenes Sag.

133.



Høj Knæløftning med samlede Fødder.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Opad . . . **spring!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Hæle . . . **sænk!**

Til 3. Efter et kraftigt Aftryk fra Gulvet løftes Knæene op i Retning af Skuldrene, samtidig med at Eleven søger at komme saa højt fra Gulvet som muligt. For at undgaa et farligt Tilbagekast af Kroppen, maa denne — særlig i Begyndelsen — føres lidt frem. De første Gange, denne vanskelige Øvelse udføres, er det heldigst, at Lærerinden holder Eleven i begge Hænder. Høj Knæløftning med samlede Fødder og bøjede Fodvriste, der danner den uundværlige Forskole til Højdespring og Voltigering, bør hyppigt gøres til Genstand for Undervisning. At udføre den korrekt er et Kunststykke, som kun faa lære, men det store Muskelparti, den bearbejder, og dens Indvirkning paa de indre Organer, giver den en fremtrædende Plads i anatomisk og fysiologisk Henseende.



134.

Assemblée Mellemhop ved Haandstøt.

1. Hænder . . . **støt!**
2. Højre Fod fremad . . . **før!**
3. Tving Hælen . . . **frem!**
4. Paa højre Fod . . . **stil!**
5. Venstre Fod . . . **til!**
6. Paa Taa . . . **hæv!**
7. Knæ kvart . . . **bøj!**
8. Venstre Ben ud og foran . . . **før!**
9. Paa begge Fødder . . . **Mellemhop!**
10. Højre Ben ud og foran . . . **før!**
11. Paa begge Fødder . . . **Mellemhop!**
12. Knæ . . . **stræk!**
13. Hæle . . . **sænk!**
14. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 8. Venstre Ben føres livligt ud i Skulderplanet, strækkes én Fod over Gulvet og bringes foran højre i 5te Position.
Til 9. Idet Positionen vedligeholdes, udføres „et Hop paa Stedet."
Til 10. Højre Ben udfører et Assemblée.

Denne Øvelse stammer som saa mange andre fra Dansen; men den fortrinlige Gymnastik, den indeholder, og det betydelige Muskelarbejde, den fordrer, har foranlediget dens Optagelse i Systemet.

At Assemblée Mellemhop — i Forening med flere andre lignende Øvelser — muligvis kunne bøde lidt paa det uskønne, der i vor Tid[1]) mange Steder kommer ind under Begrebet „Dans", var jo heller ikke utænkeligt. Erfaring viser, at Børn og unge Piger kunne blive levende interesserede for disse Øvelser, men de fordre dygtige Lærerkræfter.

1) Nytaar 1904.



135.

Favnstaaende Knæstrækning frem.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Venstre Knæ . . . **løft!**
4. Fremad . . . **stræk!**
5. Knæ . . . **bøj!**
6. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 4. Benet strækkes vandret frem, men Laaret maa ikke sænkes under Strækningen.



136.

Høj Knæbøjning skiftevis.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Høj Knæbøjning skiftevis . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme og Hæle . . . **ret!**

Da Hofteleddet *ikke* skal bøjes og Krop og Laar skulle holdes lodrette, bør denne Øvelse udføres med en rank Holdning og livlige Tempotryk mod Gulvet. Den danner en fortrinlig Forberedelse til Løbet og alle Arter af Spring. I smaa Lokaler, hvor Pladsen ikke tillader „*Løb*“, bør „Høj Knæbøjning skiftevis“ øves hyppigt.



137.

Armslagstaaende dyb Knæbøjning.

1. Til Armslag
   Arme . . . **bøj!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Knæ dybt . . . **b ø j !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Arme nedad . . . **stræk!**

Det maa paasés, at Armene forblive i Skulderplanet under Knæbøjningen, og at Skuldrene ikke hæves.



139.

Fletstaaende Fodrulning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Venstre Ben fremad . . . **før!**
4. Fod til venstre . . . **r u l !**
5. Til højre . . . **r u l !**
6. Arme og Ben . . . **ret!**

Et smidigt og kraftigt Fodled er det uundværlige Grundlag for Gang- og Løbeøvelser.

140.

Hop skiftevis frem og tilbage.

1. Paa Taa **hæv!**
2. Hop skiftevis frem og tilbage . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hæle . . . **sænk!**

Til 2. Der udføres et Hop fremad, hvis Nedspring benyttes til et Hop tilbage, atter et frem o. s. fr. ca. 10 Gange.

Øvelsen er meget anstrengende, men den danner en god Forskole til alle Springarter. Den har fuldt saa stor Betydning for Kroppens Muskler som for Benenes, hvorfor Hoppene i Begyndelsen ikke maa gøres for store.

8de Gruppe.

For Elever i 13 Aars Alderen.

141. Halvstaaende Stilling med Svangstøt mod Knæ.
142. Værnstaaende dyb Knæbøjning.
143. Høj Knæbøjning med samlede Ben.
144. Hop tilbage med strakte Knæ.
145. Strækstaaende Knæløftning.
146. Hurtig Benføring til Siden med Hælhævning.
147. Vingstaaende Benrulning.
148. Favnstaaende Udfald til Siden.
149. Fremadgang med Battement.
150. Slutgangstaaende Hælhævning med Armene i Fletstilling.
151. Skiftevis Taaspring ved Haandstøt.
152. Favnstaaende March paa Stedet med Hælhævning.
153. Vingstaaende Knæsidestrækning.

154. Fremkastning af de samlede Ben.
155. Dyb Knæbøjning i Armhugstilling.
156. Halvstaaende Knæstrækning med Bøjning.
157. Hurtig Benføring tilbage med Hælhævning.
158. Assemblée Mellemhop frem.
159. Tilbagekastning af de samlede Ben.
160. Benkredsning fra og til Knæløftstilling.

141.

Halvstaaende Stilling med Svangstøt mod Knæ.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Fod mod højre Knæ . . . **s t ø t !**
3. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Venstre Knæ løftes i Skulderplanet, og Fodsvangen støttes mod den indvendige Side af højre Knæ, der ikke maa bøjes.



142.

Værnstaaende dyb Knæbøjning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Paa Taa . . . **h æ v !**
5. Knæ dybt . . . **b ø j !**
6. Knæ . . . **s t r æ k !**
7. Hæle . . . **s æ n k !**
8. Arme . . . **bøj!**
9. Nedad . . . **stræk!**

Planen mellem Arme, Hoved og Krop maa vedligeholdes uforandret under Knæbøjningen.

143.



Høj Knæbøjning med samlede Ben.

1. Arme foran bøj og Fødder . . . **slut!**
2. Paa Taa . . . **hæv!**
3. Høj Knæbøjning, 5 Hop . . . **kom!**
4. Hæle . . . **sænk!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Samtidig med, at Eleven springer saa højt fra Gulvet som muligt, bøjes (ikke løftes) Knæene saa stærkt, at Skinneben og Fodvrist paa de samlede Ben danne en kvart ret Vinkel med det vandrette Plan. Kroppen og Benene maa under Springet have den samme Stilling, som Billedet viser for det ene Bens Vedkommende; men Aftrykket maa være saa kraftigt, at Knæene ere mindst én Fod højere fra Gulvet end i Retstillingen. Øvelsen er ikke let, men bør hyppigt gøres til Genstand for Undervisning, da Benenes Bøjemuskler jo i Reglen ikke særlig paaagtes.



144.

Hop tilbage med strakte Knæ.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Med strakte Knæ tilbage . . . **hop!**
3. **H o l d t !**

Retstillingen vedligeholdes, samtidig med at Eleven udfører smaa Hop baglæns. Der standses med et højt „Hop paa Stedet.“

Naar den i Figuren angivne Stilling vedligeholdes, kræver denne Øvelse et betydeligt Muskelarbejde.



146.

Hurtig Benføring til Siden med Hælhævning ved enkelt Haandstøt.

(Battements til Siden.)

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Højre Fod fremad . . . **før!**
3. Indtag 5te Position.

4. Battement med Hælhævning . . . **kom!**
5. **Holdt!**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 4. Venstre Ben føres livligt til Siden, samtidig med at Eleven hæver højre Fods Hæl fra Gulvet. Idet 5te Position indtages med venstre Ben foran, sænkes Hælen atter. Derefter føres venstre Ben bag højre o. s. fr.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 79 i Folkets Sangbog:

Høje Nord, Friheds Hjem,
Ej faar Mørket til at true,
Men faar Solen til at lue
Og faar Liv til at gaa frem.
Lad det bryde, lad det gære!
Stem ej Strømmen, taal dens Brag;
Den skal bære
Grøde til en Sommerdag.



147.

Vingstaaende Benrulning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Til venstre . . . **rul!**
4. Til højre . . . **rul!**
5. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 3. Med Hofteleddet som Centrum beskriver Knæskallen en Cirkel: op, til venstre, ned, til højre og atter op, hvorefter Benet igen føres til den vandrette Knæløftstilling.



148.

Favnstaaende Udfald til Siden.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Til venstre spring . . . **ud!**
4. Fødder . . . **ret!**
5. Til højre spring . . . **ud!**
6. Fødder . . . **ret!**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Nedad . . . **stræk!**

Til 3. Udfaldene udføres i Skulderplanet. Armene holdes rolige i Favnstilling.

149.

Fremadgang med Battements.

1. Hænder Kjole fat og højre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position.
3. Fremadgang med Battements . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres foran højre, derefter højre foran venstre o. s. fr. Øvelsen kan udføres i $^1/_2$ Takt efter nedenstaaende Sang Nr. 514 af Folkets Sangbog:

Dengang jeg drog af Sted,
Dengang jeg drog af Sted,
Min Pige vilde med,
Ja, min Pige vilde med.
„Det kan du ej, min Ven!
Jeg gaar i Krigen hen.

Og hvis jeg ikke falder, kommer jeg nok hjem igen.
Ja, var der ingen Fare, saa blev jeg her hos dig;
Men alle Danmarks Piger, de stole nu paa mig.
Og derfor vil jeg slaas som tapper Landsoldat."
Hurra, Hurra, Hurra!



150.

Slutgangstaaende Hælhævning med Armene i Fletstilling.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Fødder i Række . . . **tving!**
4. Paa Taa . . . **hæv!**
5. Hæle . . . **sænk!**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Øvelsen fordrer en betydelig Muskelanspænding for at bevare Ligevægten og Herredømmet over Legemet.

151.

Skiftevis Taaspring ved Haandstøt.

1. Hænder . . . **støt!**
2. Venstre Ben fremad . . . **før!**
3. Paa venstre Fod . . . **spring!**
4. **Skift!**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben føres frem til Knæhøjde.
Til 3. Der springes ned paa venstre Fod, og i samme Nu er højre Ben fremme o. s. fr.
Til 4. Springene fortsættes en Snes Gange.

Opgaven er at være i Luften saa meget som muligt og aldrig at støtte mere end paa én Fod, hvis Muskler ere stærkt anspændte. Øvelsen fremmer i høj Grad Kraften og Behændigheden. Den kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 515 af Folkets Sangbog:

Gutter ombord
Agt paa mit Ord!
Skuden er lille, Faren er stor,
Søen er svær,
Klipper og Skær
Truer os her og der.
Op, Danemænd, op! vel kuler hun bra'.
Men dertil var I vant,
I mægted at klare Skuden endda —
Er det ej sandt?

Anm. Bliver det for anstrengende at synge og udføre Øvelsen samtidig, kan man dele Eleverne i to Hold, hvoraf det ene arbejder, medens det andet synger. Den sidste Opgave kan *„de fritagne“* løse.



152.

Favnstaaende March paa Stedet med Hælhævning.

1. Arme bøj og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Udad . . . **stræk!**

Der synges omstaaende Sang Nr. 92 af Folkets Sangbog:

Mens Nordhavet bruser mod fjældbygt Strand
Og stolte Erindringer vækker

3. **Kom!**

Om Fædrenes Ry, som til fjerne Land
Det bar paa de nordiske Snækker.
Op! Nordmænd! sjunger til Harpens Klang
En Sang for Norriges unge Flag.

4. **Holdt!**

5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Øvelsen udføres i halv Takt med Armene rolige i „Favnstilling“. Samtidig med det ene Bens Fremføring udføres der en Hælhævning paa den modsatte Fod.

153.

Vingstaaende Knæsidestrækning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Venstre Knæ ud og opad . . . **løft!**
3. Knæ . . . **stræk!**
4. Knæ . . . **bøj!**
5. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 2. Venstre Knæ løftes i Skulderplanet til ret Vinkel ved Hofte- og Knæled.

Til 3. Knæet strækkes, uden at Laaret sænkes.

Til 4. Benet bringes atter i Udgangsstillingen.

154.

Fremkastning af de samlede Ben.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. 5 Hop . . . **kom!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Arme og Hæle . . . **ret!**

Til 3. De samlede Ben kastes ved en rask Bøjning i Hofteleddet frem og opad saa højt, som Elevens Kraft tillader det. For at undgaa et farligt Tilbagefald maa Kroppen bringes lidt forover.

Nedspringene maa ske paa stærkt anspændte Muskler. Øvelsen er meget anstrengende.

155.



Dyb Knæbøjning i Armhugstilling.

1. Til Armhug Arme . . . **bøj!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Knæ dybt . . . **b ø j !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Hæle . . . **ret!**

At vedligeholde Armenes og Kroppens rette Stilling under Knæbøjningen er ikke nogen let Opgave.

156.



Halvstaaende Knæstrækning
med Bøjning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Hofte . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **l ø f t !**
3. Stræk og . . . **b ø j !**
4. Bøj og . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Knæ strækkes, samtidig med at højre bøjes halvt.
Til 4. Venstre Knæ bøjes, samtidig med at højre strækkes.

157.





Hurtig Benføring tilbage med Hælhævning.

(Battements.)

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Battements tilbage med Hælhævning . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben føres livligt tilbage, samtidig med at Eleven hæver højre Fods Hæl fra Gulvet, hvorefter Benene atter samles med sænkede Hæle. Øvelsen gentages med højre Ben o. s. fr.

Nedenstaaende Sang Nr. 423 af Folkets Sangbog kan benyttes til Øvelsen:

Nej, intet i Verden kan lignes ved et Bal!
En Pige, som danser, hun virker i sit Kald.
Har først kun Orkestret begyndt sit Spil,
:|: Straks maa sig Fødderne flytte dertil. :|:

Ingen Musik kan dog lignes ved Tonerne
Af den fortryllende Straussiske Vals!
Strauss bærer Palmerne, Strauss bærer Kronerne!
Saa jeg ham, faldt jeg ham vist om hans Hals.
Hvad han kan gøre for mageløse Ting!
Hvo ham kun hører, maa dreje sig omkring;
Hans Bue blev til et Scepter i Haand,
:|: Dermed han løser de tungeste Baand! :|:

158.

Assemblée Mellemhop frem.



1. Hænder Kjole fat og højre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position!
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ kvart . . . **bøj!**
5. Venstre Ben ud og foran . . . **før!**
6. Paa begge Fødder . . . **Mellemhop!**
7. Højre Ben ud og foran . . . **før!**
8. Paa begge Fødder . . . **Mellemhop!**
9. Knæ . . . **stræk!**
10. Hæle . . . **sænk!**
11. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 5. Venstre Ben føres livligt ud i Skulderplan, hvor det strækkes i én Fods Højde over Gulvet, og bringes atter foran højre i 5te Position.

Til 6. Idet Positionen vedligeholdes, udføres et Hop paa Stedet.
Til 7. Højre Ben udfører Assemblée frem o. s. fr.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Melodi Nr. 241 i Folkets Sangbog:

Mel. Kom Maj, Du søde, milde!

Nu Foden kækt til Siden
Og bøj i Knæet let,
Mens Ryggen hele Tiden
Vi holde rank og ret.
At krybe maa man lære,
Før rigtigt man kan gaa,
Og Kvindens Maal bør være
Paa Foden fast at staa.

Eleverne inddeles i fire Hold, de tre synge, medens det ene udfører Øvelsen. Naar første Hold har udført 4 Assemblée Mellemhop, begynder andet Hold o. s. fr. Øvelsen er vanskelig og kræver megen Tid og Arbejde. At udføre den smukt er en Kunst, som imidlertid er lært af Tusinder af Voksne og Børn. Den, der kan Assemblée Mellemhop, kan danse med en anden Person uden at genere vedkommende. I pædagogisk, anatomisk og fysiologisk Henseende har Øvelsen ypperlige Egenskaber.

159.

Tilbagekastning af de samlede Ben.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. 5 Hop . . . **kom!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Arme og Hæle . . . **ret!**

Til 3. Samtidig med et højt Opspring kastes de samlede Ben ved en Bøjning i Lænd og Ryg op og tilbage, hvorved Eleven dog maa være opmærksom paa ikke at falde forover. Øvelsen fordrer megen Kraft, men indvirker tillige fortrinlig paa Holdningen.

160.






Benkredsning fra og til Knæløftstilling ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Nakke . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **l ø f t !**

3. Frem og til venstre . . . **k o m !**
4. Bagud og til venstre . . . **k o m !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben strækkes vandret frem og føres dernæst rundt til venstre i et saa vandret Plan som muligt, hvorefter det atter løftes frem i Udgangsstillingen.

Til 4. Venstre Ben strækkes saa højt tilbage som muligt og føres derefter til venstre og frem i vandret Stilling, hvorefter Knæet atter bøjes til Knæløftning. Kroppen og højre Ben maa holdes rolige, og hertil maa Eleven benytte den Støtte, højre Arm har.

9de Gruppe.

For Elever i 14 Aars Alderen.

161. Høj Knæbøjning med samlede Ben og Strækning.
162. Længdespring til Siden.
163. Strækstaaende Benspredning.
164. Assemblée Mellemhop tilbage.
165. Hop til Siden med strakte Knæ.
166. Skiftevis Taaspring fremad.
167. Taastaaende Benkredsning.
168. Smaa, hurtige Battements.
169. Balancé.
170. Fodbøjning i Skulderplan.
171. Dyb Knæbøjning i Armfrembøjstilling.
172. Strækstaaende Udfald.
173. Chassé fremad.
174. Fletstaaende hurtig Benføring tilbage med Hælhævning.

175. Skiftevis Frem- og Tilbagekastning af de samlede Ben.
176. Knæsidestrækning.
177. Chassé tilbage.
178. Sidekastning af de samlede Ben.
179. Fodrulning i Skulderplan.
180. Skiftevis Taaspring tilbage.



161.

Høj Knæbøjning med samlede Ben og Strækning.

1. Arme foran bøj og Fødder . . . **slut!**
2. 5 Hop . . . **kom!**
3. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Springet maa udføres saa højt, at Eleven — efter at den høje Knæbøjning er fuldført — kan naa at faa Benene strakte, inden Fødderne atter berøre Gulvet. Øvelsen er meget vanskelig og kan kun læres efter lang Tids Arbejde.

162.

Længdespring til Siden.

Til venstre . . . **s p r i n g!**

I fortsat Bevægelse udføres følgende Øvelse:

Højre Fod føres livligt omtrent en Fodlængde forbi venstre, der kastes lige til Siden, højre følger efter, Fødderne samles i

Luften, og Nedspringet sker ca. 2 Alen til venstre for Opspringstedet. Øvelsen fremmer Behændigheden og modarbejder Fald ved skæve Nedspring.

163.



Strækstaaende Benspredning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Benspredning i 4 Tempo . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

I den strækstaaende Stilling vil Øvelsens lokale Udførelse, ɔ: Rotationen i Hofteleddet, kunne kontroleres skarpt.

Eleverne kunne deles i to Hold, det ene arbejder, medens det andet synger nedenstaaende Sang Nr. 80 i Folkets Sangbog:

Vintern rasat ut blandt våra fjällar,
Drifvans blommor smälta ned och dö,
Himlen ler i vårens ljusa qvällar,
Solen kysser lif i skog och sjö.

Snart är sommarn här i purpurvågor;
Guldbelagda, azurskiftande.
Ligga ängarne i dagens lågor,
Och i lunden dansa källorne.

164.

Assemblée Mellemhop tilbage.

1. Hænder Kjole fat og venstre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position!
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ kvart . . . **bøj!**
5. Venstre Ben ud og bagved . . . **før!**
6. Paa begge Fødder . . . **Mellemhop!**
7. Højre Ben ud og bagved . . . **før!**
8. Paa begge Fødder . . . **Mellemhop!**
9. Knæ . . . **stræk!**
10. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 5. Venstre Ben føres livligt ud i Skulderplanet, hvor det strækkes med Fodsaalen vendende nedad mod Gulvet, og bringes dernæst bag højre i 5te Position.

Til 6. Idet 5te Position vedligeholdes, udføres et „Hop paa Stedet.“

Til 7. Højre Ben udfører et Assemblée tilbage o. s. fr.

Øvelsen kan udføres efter nedenstaaende Sang Nr. 455 af Folkets Sangbog. Eleverne deles i fire Hold; de tre synge, medens det ene arbejder.

Glad saasom foglen i morgenstunden
Helsar jag våren i friska natur'n.
Lärkan mig ropar och trasten i lunden,
Ärlan på åkern och orren i fur'n.
Se, hur de silfrade bäckarna små
Vänliga armar kring tufvorna slå.
Vänliga bäckar med tonernes klara
Klingande våg vill jag famna, som I
Våren den unga och foglarnes skara
Väcka med sången til skön harmoni.



165.

Hop til Siden med strakte Knæ.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Med strakte Knæ til venstre . . . **hop!**
3. **H o l d t !**
4. Til højre . . . **hop!**
5. **H o l d t !**

Til 2. Eleven udfører c. 10 Hop til venstre; Bevægelsen foregaar alene i Fodleddene, medens Legemet holdes i den Stilling, Figuren anviser.

166.

Skiftevis Taaspring fremad.

(Sté).

1. Hænder Kjole fat og venstre Ben fremad . . . **før!**
2. Skiftevis Taaspring fremad . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 2. Eleven springer fremad fra Fod til Fod paa stærkt anspændte Ben- og Fodmuskler saaledes, at hun er saa meget i Luften som muligt. Fodbaldens Berøring med Gulvet maa være de tidligere omtalte Tempotryk.

Øvelsen kan udføres til omstaaende Sang Nr. 529 af Folkets Sangbog. Da det er for anstrengende at synge og udføre Øvelsen samtidig, maa Eleverne deles i flere Hold, hvoraf ét arbejder, medens de andre synge.

Sér I, hvem der kommer her?
Nu ej Tid der er til at sørge mer!
Frisk Mod, Liv og Lystighed
Jeg i Krig og Fred fører med.
I sér ej her
En Kavaler
Med fin Maner.
O nej! hos mig
Det fine mærkes ej.
En grov Krabat,
Som er parat
Til alt, naar han bli'er desperat,
Er Eders Ven og Kammerat,
Den tapre Landsoldat.



167.

Taastaaende Benkredsning ved enkelt Haandstøt.

1. Højre Haand støt og venstre Nakke . . . **fat!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Frem og til venstre . . . **k o m !**
4. Bagud og til venstre . . . **k o m !**
5. Arme og Hæle . . . **ret!**

Til 3. Idet højre Fods Hæl forbliver hævet saa højt fra Gulvet som muligt, bringes venstre Ben strakt frem, til venstre, bagud og atter til samlet Taastilling med højre Fod.

Til 4. Venstre Ben føres strakt tilbage, til venstre, frem og atter ned til samlet Taastilling paa begge Fødder.

168.

Smaa, hurtige Battements.

1. Højre Haand støt og venstre
   Hofte . . . **fat!**
2. Højre Fod fremad . . . **før!**
3. Indtag 5te Position!
4. Smaa Battements . . . **kom!**
5. **Holdt!**
6. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 4. Venstre Fod bringes hurtigt til Siden, foran højre i 5te Position, atter tilbage o. s. fr.

Øvelsen kan udføres efter nedenstaaende Sang Nr. 72 af Folkets Sangbog:

Længe nok har jeg Bondepige været,
Siddet paa Tærskel og spundet paa min Ten;
Længe nok har hun, tyske Frøken, blæret
Sig paa mit Højsæde, og jeg gnavet Ben.
Nu vil jeg glad,
Sidde, hvor jeg sad,
Fremmest vil jeg gaa i de dansendes Rad.

169.

Balancé.

1. Hænder Kjole fat og Fødder
   halvt . . . **spred!**
2. Venstre Ben fremad . . . **før!**
3. Paa venstre Fod . . . **spring!**
4. Højre Ben fremad før og paa venstre
   Fod . . . **hop!**





5. Paa højre Fod . . . **spring!**
6. Venstre Ben fremad før og paa højre Fod . . . **hop!**
7. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 4. Idet højre Ben bringes bøjet forbi venstre, udføres der et lavt Hop paa venstre Fod. Det er iøvrigt den samme Øvelse, man udfører ved Sjippen, naar der springes skiftevis med to Hop paa hver Fod.

Eleverne inddeles i 4 Hold, de tre synge, medens det ene udfører 4 Balancés efter nedenstaaende Sang. (Melodien Nr. 427 af Folkets Sangbog).

Bevare maa man Kontenancen
Og højt bør man hæve sit Mod
Og øve sig godt i Balancen,
Staa fast paa den enkelte Fod.
Og skulde det ryste i Grunden,
Vi Kvinder staa faste som Mænd;
Balancen, Balancen, min Ven,
Og Sejren er vunden.



170.

Fodbøjning i Skulderplan.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Venstre Ben til Siden . . . **f ø r!**
4. Fodbøjning . . . **kom!**
5. **Holdt!**
6. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres ud i Skulderplanet til én Fods Højde over Gulvet, Fodvristen vender lige til Siden.

Til 4. Fodleddet bøjes og strækkes c. 5 Gange.

Kroppen maa ikke drejes til venstre og Albuerne ikke føres frem.



171.

Dyb Knæbøjning i Armfrembøjstilling.

1. Med knyttet Haand Arme fremad . . . **bøj!**
2. Paa Taa . . . **h æ v!**
3. Knæ dybt . . . **b ø j!**
4. Knæ . . . **s t r æ k!**
5. Hæle . . . **s æ n k!**
6. Arme nedad . . . **stræk!**

Øvelsen fordrer et betydeligt Arbejde, der særlig har Bud til Skulderblads- og Rygmusklerne.



172.

Strækstaaende Udfald.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Skraat fremad venstre spring . . . **ud!**
4. Fødder . . . **ret!**
5. Skraat fremad højre spring . . . **ud!**
6. Fødder . . . **ret!**
7. Skraat bagud venstre spring . . . **ud!**
8. Fødder . . . **ret!**
9. Skraat bagud højre spring . . . **ud!**
10. Fødder . . . **ret!**
11. Arme . . . **bøj!**
12. Nedad . . . **stræk!**

Planet mellem de strakte Arme, Hoved og Krop maa vedligeholdes uforandret under Udfaldene. Øvelsen er meget anstrengende og kan ikke bydes Begyndere.

173.

Chassé fremad.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Chassé fremad . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Under Chassé udføres der to Skridt med hvert Ben, men Opgaven er her som ved alle lignende Øvelser: *Muskelarbejdet maa være af den Art, at Eleven er mere i Luften end paa Gulvet.*

Er dette Tilfældet, kommer den rette Flugt over Bevægelsen, der ikke bliver en fortsat Vælten fremad efter Tyngdens Love, men en virkelig gymnastisk Øvelse, der svarer til Hensigten.

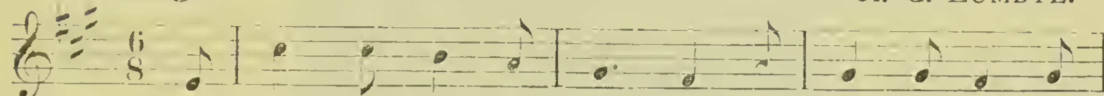
Til 2. Eleven hæver Hælene fra Gulvet, bøjer Knæene 1/8 Del og bringer venstre Ben livligt frem; men forinden Foden sættes til Gulvet, følger højre Fod med ved en fremadgaaende Bevægelse. Der udføres nu to Skridt med venstre Fod foran, hvorefter højre føres livligt forbi venstre, paa hvilken der samtidigt udføres en fremadgaaende Bevægelse. Efter at højre Fod har udført de to Skridt, bringes venstre atter frem o. s. fr.

Hovedfejlen, Eleverne her begaa, bestaar i Kroppens Fremadfalden foran Fødderne, som er en Følge af disses fejlagtige Arbejde. Ved det *rette Chassé kommer Fødderne først* og derefter Kroppen; ved det fejle kommer Hovedet først, saa Kroppen og til sidst Fødderne, der som oftest slæbes bagefter.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang:

Chassé fremad!

Livligt. H. C. LUMBYE.



Naar frem - ad vi chas - se - re, Da maa det ske med



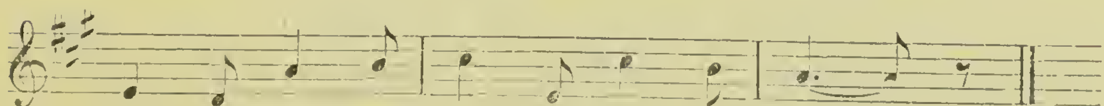
Liv og Lyst; Vi stræ - be at præ - ste - re Et smukt og



hvæl - vet Bryst; En Rejs ning stolt til Hold - ning god, Et



kækt lil - le Hop paa bag - est Fod, Ja Spil og Liv i



Fod - ens Kast Og Fart, — men ik - ke Hast!

Hold Dansen højt i Ære,
Det synge vi, og vi har Ret;
Sit Legem smukt at bære,
Den Kunst er ej saa let.
Men hvem, der lærer den som ung
Og Alderen ikke falder tung,
Kan let i sene Alderdom
Sig ta' en rask Svingom.

174.



Fletstaaende hurtig Benføring tilbage med Hælhævning.

(Battement).

1. Arme bøj og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Battement tilbage med Hælhævning . . . **kom!**
4. **Holdt!**

5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres livligt tilbage, samtidigt med at Eleven hæver sig paa højre Fods Taa; derefter samles Fødderne atter i 1ste Position, højre Ben føres tilbage o. s. fr.

Eleverne kunne deles i to Hold; det ene udfører Øvelsen, medens det andet synger nedenstaaende Sang Nr. 392 af Folkets Sangbog:

Ved Vintertid, naar Skoven staar
Med Rimfrost i de dunkle Lokker
Og Stormen vildt mod Ruden slaar,
Mens Sneen sig paa Taget flokker,
Om dette Bord saa mangen Gang
Vi samledes ved Bægerklang
Og glemte Vintrens barske Sang;
Thi der var Foraar i vort Hjerte.

175.

Skiftevis Frem- og Tilbagekastning af de samlede Ben.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Skiftevis Frem- og Tilbagekastning af de samlede Ben . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Knæ . . . **stræk!**
6. Hæle . . . **sænk!**

Til 3. Efter et kraftigt Aftryk fra Gulvet kastes de samlede strakte Ben frem og opad; Nedspringet, der sker paa samme Sted, benyttes til det paafølgende Opspring, efter hvilket Benene

kastes højt og strakte tilbage. Da Øvelsen er meget anstrengende, maa man i Begyndelsen indskrænke sig til 4 Hop; Maksimum er 10.

176.



Knæsidestrækning.

1. Højre Haand støt og venstre Nakke . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **l ø f t !**
3. Udad . . . **f ø r !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Knæ . . . **b ø j !**
6. Fremad . . . **f ø r !**
7. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Knæ føres vandret ud i Skulderplanet.
Til 4. Uden at sænke Laaret strækkes Benet vandret lige til Siden.

177.

Chassé tilbage.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Chassé tilbage . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Eleven hæver sig paa Taa, bøjer Knæene 1/8 Del og bringer venstre Ben livligt tilbage; men forinden Foden sættes til Gulvet, følger højre med ved en tilbagegaaende Bevægelse. Der udføres nu to Skridt tilbage med venstre Fod, hvorefter højre føres livligt forbi venstre, paa hvilken der samtidigt udføres en tilbagegaaende Bevægelse. Efter at højre Fod har udført to Skridt, bringes venstre Fod atter tilbage o. s. fr.

Det maa paases, at Eleverne ikke dreje Fødderne indad eller udføre Kropdrejninger.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 394 af Folkets Sangbog:

Vort Dagværk er til Ende;
Som fri og muntre Svende
Vi samles om vort Bord,
Forfriske Sindet atter
Ved munter Skæmt og Latter
Og synge højt i Kor:
Hallo, hallo, hallo, hallo,
Paa Arbejd følger Ro.

178.

Sidekastning af de samlede Ben.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Til venstre . . . **kast!**

4. Til højre . . . **kast!**
5. Knæ . . . **stræk!**
6. Hæle . . . **sænk!**

Til 3. De samlede Ben kastes strakte ud og op til Siden, hvorefter Nedspringet foretages paa det samme Sted, hvorfra Opspringet skete.

179.



Fodrulning i Skulderplan.

1. Hænder Kjole . . . **fat!**
2. Venstre Ben til Siden . . . **f ø r!**
3. Op og tilbage . . . **r u l!**
4. Op og fremad . . . **r u l!**
5. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 3. Idet Hælen forbliver i Fods Højde over Gulvet i Skulderplanet, beskriver Taaspidsen en Cirkel, op, tilbage, ned, frem og atter op, hvorefter Fodleddet strækkes.

Til 4. Fodrulningen foretages i modsat Retning.



180.

Skiftevis Taaspring tilbage.

(Sté.)

1. Arme udad før og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Skiftevis Taaspring tilbage . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Eleven springer tilbage fra Fod til Fod paa de stærkt spændte Ben- og Fodmuskler. Fødderne udføre Tempotryk paa Gulvet, og hvis Holdningen ikke tabes, regnes det ikke for Fejl at holde Kroppen lidt forover.

Eleverne kunne deles i to Afdelinger, den ene udfører Øvelsen, medens den anden synger nedenstaaende Sang Nr. 167 af Folkets Sangbog:

I Skoven skulde være Gilde
Alt hos den gamle Ørn,
Som jo saa gerne vilde
Fornøje sine Børn.
Og alle Fugle sjunge
Og røre deres Tunge
Saa snart som Lærken gi'er Signal
Af Næbbets Futteral.

At byde Gæster mange
Den Hane skulde gaa,
Den havde Ben saa lange
Med krumme Sporer paa.
Han raabte Kykliky
Tre Gange i hver By,
At byde alle Fugle smaa
Til Ørnens Gilde gaa.

10de Gruppe.

For Elever i 15 Aars Alderen.

181. Dyb Knæbøjning med Hænderne mellem Skulderbladene.
182. Krydschassé med Foden foran.
183. Armbøjstaaende Knærulning i Skulderplan.
184. Løbstaaende Knæbøjning.
185. Hop til Siden skiftevis.
186. Halvstaaende dyb Knæbøjning.
187. Skiftevis Taaspring fremad fra 5te Position.
188. Fletstaaende høj Knæløftning med Hælhævning.
189. Hop med hele Vendinger.
190. Værnstaaende dyb Knæbøjning med sluttede Fødder.
191. Skiftevis Sidekastning af de samlede Ben.
192. Benføring under Kastvridning i Skulderplan.
193. Assemblée Changement.
194. Hurtig halv Knæbøjning i Fingervridningstilling.
195. Krydschassé med Foden bagved.
196. Skiftevis Taaspring tilbage fra 5te Position.
197. Benrulning i Skulderplan.
198. Knæsidestrækning og Fodrulning.
199. Høj Knæløftning med samlede Fødder og Benstrækning.
200. Favnstaaende Battements med Hælhævning fra 5te Position.



181.

Dyb Knæbøjning med Hænderne mellem Skulderbladene.

1. Hænder tilbage . . . **s a m l !**
2. Mellem Skulderblade . . . **f ø r !**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Knæ dybt . . . **b ø j !**
5. Knæ . . . **s t r æ k !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Arme nedad . . . **f ø r !**
8. Hænder . . . **ret!**

Bevarelsen af den rette Holdning under denne Øvelse kræver et Arbejde, der ikke kan bydes Begyndere.

182.

Krydschassé med Foden foran.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Krydschassé til venstre . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Eleven hæver sig paa Taa, bøjer Knæene kvart, bringer højre Fod livligt forbi venstre, udfører 2 Skridt med højre Fod til venstre Side, derefter 2 Skridt med venstre Fod til samme Side o. s. fr. Som ved Chassé fremad følge Fødderne stadig

tæt efter hinanden, saaledes at der ogsaa her kommer den rette Flugt over Bevægelsen.

Øvelsen kræver stor Behændighed. Ere Fødderne ikke udaddrejede, kan der let ske Overtrædninger i Fodleddet og farlige Fald.

Krydschassé kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 425 i Folkets Sangbog:

Vor gamle Karo holdt en Støj,
Da Vognen kom for Døren;
Min Kuffert og mit Rejsetøj
Blev baaret ud af Søren.
En Postillon i Frakke rød
Paa Bukken sad, han var saa sød,
Han blæste, han blæste:
    Tra la la! Tra la la!
    Tra la la la!



183.

Armbøjstaaende Knærulning i Skulderplan.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Venstre Knæ . . . **l ø f t !**
3. Udad . . . **f ø r !**
4. Ud og fremad . . . **r u l !**
5. Ud og tilbage . . . **r u l !**
6. Ben fremad . . . **f ø r !**
7. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 4. Idet Knæet forbliver paa sin Plads i Skulderplanet, føres den strakte Taaspids ud, frem, indad, tilbage, ud og atter i Udgangsstillingen.

Til 5. Knærulningen foretages i modsat Retning.

184.



Løbstaaende Knæbøjning.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **h æ v !**
2. Højre Ben tilbage . . . **f ø r !**
3. Venstre Knæ . . . **b ø j !**
4. Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Denne Øvelse er meget vanskelig, men Lærerinden saavel som Eleven maa erindre, at de *frie Øvelser ikke komme til deres Ret ved kun at benyttes som Motion eller til flygtig Gennemgang;* **de skulle læres.**

Svage eller holdningsløse Elever kunne ved vanskelige Øvelser støtte sig til en Kammerat, et Gymnastikapparat eller Væggen.

185.

Hop til Siden skiftevis.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Hop skiftevis til venstre og højre . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hæle . . . **s æ n k !**

Til 2. Eleven udfører et Hop til venstre, benytter Nedspringet til Afstødet for Hoppet til højre o. s. fr., c. 5 Gange til hver Side.

Øvelsen er meget anstrengende og kan kun udføres ordentligt af øvede Gymnastikere.



186.

Halvstaaende dyb Knæbøjning.

1. Arme og højre Ben fremad . . . **før!**
2. Venstre Knæ dybt . . . **b ø j!**
3. **S t r æ k!**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Det venstre Knæ bøjes saa dybt, som Herredømmet over Legemet tillader det. Armene og det højre Ben maa forblive strakte; højre Hæl maa ikke berøre Gulvet.

187.

Skiftevis Taaspring (Sté) fremad fra 5te Position.

1. Arme udad og højre Ben fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position!
3. Sté fremad . . . **kom!**
4. **H o l d t!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres livligt ud til Siden og bringes med et lille Spring tæt ind foran højre, der derefter føres foran venstre o. s. fr.

Øvelsen fordrer megen Kraft og Behændighed; der skal lang Tids Arbejde for at lære den. Den kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 253 i Folkets Sangbog:

Nu lakker det ad Tiden smaat,
Da Jomfru Vaar vil komme;
Den Søvn, som hun i Nat har faaet,
Er sagtens snarlig omme.
Eja, Eja! hvor skønt!
Snart Løvet er grønt,
Og Fuglene kvidre saa kønt.

Til Sté fremad maa Eleverne deles i fire Hold, hvoraf de tre synge, medens det ene udfører Øvelsen. Bevægelsen er meget anstrengende, men virker i høj Grad oplivende. For de Elever, der sætte Pris paa Kvikhed i Optræden og Færdighed i Therpsichores Kunst, findes der ingen bedre Øvelse.

188.

Fletstaaende høj Knæløftning med Hælhævning.



1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Høj Knæløftning skiftevis med Hælhævning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Knæløftningen maa ikke udføres paa Holdningens Bekostning; Hoved, Arme og Krop maa holdes uforandret i det lodrette Plan. Samtidig med Knæløftningen hæver Eleven den anden Fods Hæl fra Gulvet.



189.

Hop med hele Vendinger.

1. Med højt Hop til venstre h e l t o m . . . **kring!**
2. Til højre h e l t o m . . . **kring!**

Aftrykket fra Gulvet maa være saa kraftigt, at Vendingen kun foregaar i Luften. Op- og Nedspring foretages paa samme Sted. To Vendinger umiddelbart efter hinanden er ingen let Opgave. Den Elev, der under og efter Vendingerne kan indtage den i Figuren angivne Stilling, staar paa et godt gymnastisk Standpunkt.



189.

Værnstaaende dyb Knæbøjning med sluttede Fødder.

1. Arme bøj og Fødder . . . **slut!**
2. Over Hoved . . . **før!**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Baa Taa . . . **h æ v !**
5. Knæ dybt . . . **b ø j !**
6. Knæ . . . **s t r æ k !**
7. Hæle . . . **s æ n k !**

8. Arme nedad . . . **t r æ k !**
9. Arme . . . **bøj!**
10. Arme og Fødder . . . **ret!**

Det maa paases, at Armene, Hovedet og Kroppen forblive i samme lodrette Plan; men det er ikke alle Elever, der da kunne bøje Knæene helt.

191.

Skiftevis Sidekastning af de samlede Ben.

1. Med højt Hop til venstre . . . **kast!**
2. Til højre . . . **kast!**

Efter et kraftigt Afstød fra Gulvet kastes de samlede Ben ud og op i Skulderplanet. Nedspringet, der foretages paa samme Sted som Opspringet, benyttes til at gentage Øvelsen til højre o. s. fr. Fem Kast til hver Side er Maksimum.



192.

Benføring under Kastvridning i Skulderplan.

1. Højre Haand støt og venstre Nakke . . . **fat!**
2. Med venstre Ben opad i 10 Tempo . . . **kom!** 2—10!
3. Nedad . . . **kom!** 2—10!
4. Arme nedad . . . **før!**

Til 2. Venstre Ben drejes indad om Længdeaksen og hæves samtidig en Haandsbredde i Skulderplanet, derefter drejes det udad o. s. fr.; ved 10de Tempo er det vandret med Fodsaalen vendende fremad.

193.

Assemblée Changement.

1. Hænder Kjole fat og højre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position.
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ kvart . . . **bøj!**
5. Venstre Ben ud og foran . . . **før!**
6. Med begge Fødder . . . **Changement!**
7. Højre Ben ud og bagved . . . **før!**
8. Med begge Fødder . . . **Changement!**
9. Knæ . . . **stræk!**
10. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 5. Venstre Ben føres livligt ud i Skulderplanet, hvor det strækkes i Fods Højde over Gulvet, og bringes derefter ind foran højre i 5te Position.

Til 6. Ved et „Hop paa Stedet“ skifte Fødderne Plads. Under Omskiftningen, der foregaar i Luften, ere Knæ, Fodvrist og Taaled strakte.

Til 7. Assemblée tilbage udføres med højre Ben.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang i Folkets Sangbog Nr. 416:

Saa bister som den vrede Bjørn
Soldaten gaar mod Fjenders Flok,
Men og for Landets egne Børn
Han tidt kan være farlig nok.
Thi vil man til Rygtet lytte,
Han skader mer og saarer fler
Og gør sig et større Bytte,
Selv naar han er i Kvarter.

Eleverne deles i fire Hold; de tre synge, medens det ene arbejder. Øvelsen fordrer megen Opmærksomhed og meget Arbejde; den fremmer Smidigheden og Behændigheden paa en ypperlig Maade og danner et fortrinligt Grundlag for Gratie og Ynde i Bevægelserne.



194.

Hurtig halv Knæbøjning i Fingervridningsstilling.

1. Hænder tilbage . . . **f o l d !**
2. Ind- og nedad . . . **v r i d !**
3. Paa Taa . . . **hæv!**
4. Knæ halvt . . . **bøj!**
5. Knæ . . . **stræk!**
6. Hæle . . . **sænk!**
7. Opad . . . **v r i d !**
8. Hænder . . . **ret!**

Armbevægelsen udføres langsomt, men Benbevægelsen hurtigt. Øvelsen fordrer et betydeligt Muskelarbejde, der har en gavnlig Indflydelse paa Holdningen.

195.

Krydschassé med Foden bagved.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Krydschassé til venstre . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Til højre . . . **kom!**
5. **H o l d t !**
6. Hænder og Fødder ret . . . **ret!**

Til 2. Højre Fod bringes livligt tæt bag om og forbi venstre, udfører 2 Skridt til venstre, hvorefter venstre Fod ligeledes udfører 2 Skridt til samme Side o. s. fr. Knæene ere mest bøjede i det Øjeblik, Fødderne passere hinanden, og hele

Bevægelsen maa udføres fortsat med den rette Flugt. Øvelsen kan ogsaa udføres af 2 Elever, der enten vende Front mod eller staa foran hinanden; i begge Tilfælde give de hinanden Hænderne, der holdes i Brysthøjde.

Nedenstaaende Sang Nr. 409 i Folkets Sangbog kan benyttes til Krydschassé.

Ja, hvis i Skovens Hal
Vi hørte Valsen klinge,
Ja tænk, om der blev Bal,
Hvor skulde jeg da svinge
Min Skat, min Skat
Den hele, dejlige Nat.
Hej hop sa sa
Trala la la!
Hej hop sa sa
Trala la la!
Min Skat, min Skat
Den hele, dejlige Nat.



196.

Skiftevis Taaspring (Sté) tilbage fra 5te Positinn.

1. Arme udad og venstre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position.
3. Sté tilbage . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres livligt ud til Siden og bringes med et lille Spring tæt ind bag højre, der derefter føres bag venstre o. s. fr.

Øvelsen kan udføres efter nedenstaaende Sang Nr. 352 i Folkets Sangbog:

Op, I gæve Sønner
Af den røde Gaard!
Glædens Klokke slaar,
Soldet forestaar!
Fra den gamle Rønne,
Fra Besvær og Mas
Gaar til Mers og Knas
Vor Sejlads.
Ud da, hvor i Ro
Glædens Druer gro!
Vejen gaar, min Tro!
Over Vesterbro.
Lars Mathiesen lønner
Møjen, vi har haft,
Slidet paa vor Kraft
Med sin Saft.



197.

Benrulning i Skulderplan.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Venstre Knæ i Skulderplan . . . **løft!**
4. Op og fremad . . . **rul!**
5. Op og tilbage . . . **rul!**
6. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 3. Venstre Knæ løftes til vandret Stilling i Skulderplanet.

Til 4. Rulningen, der foregaar i Hofteleddet, sker ved, at Knæet løftes lige op i Skulderplanet, føres frem, ned, tilbage, op og atter ned i Udgangsstillingen.

Til 5. Rulningen foretages i modsat Retning.

Ved at støtte højre Albu mod Væggen lettes Øvelsen noget for Eleven.

198.



Knæsidestrækning og Fodrulning.

1. Højre Haand støt og venstre Nakke . . . **fat!**
2. Venstre Knæ . . . **løft!**
3. Udad . . . **før!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Fod opad og fremad . . . **rul!**
6. Op og tilbage . . . **rul!**
7. Arme og Ben . . . **ret!**

Rulningen, der alene foregaar i Fodleddet, maa ikke udføres paa Stillingens Bekostning.

199.

Høj Knæløftning med samlede Fødder og Benstrækning.

1. Høj Knæløftning med samlede Fødder og Benstrækning, eet Hop . . . **kom!**

At udføre Knæløftningen saa højt, at Benene kunne blive strakte, *forinden* Eleven atter springer ned, er et Kunststykke, som det kun er givet faa at kunne lære. Enkelte have dog drevet det saa vidt, at de endogsaa have kunnet udføre 3 Hop efter hverandre. (Øvelsen er benyttet ved en Præmieæskning for Herrer i frie Øvelser i Koncertpalæet 1903.) Der maa nøje vaages over, at Nedspringet *ikke* foregaar paa strakte Knæ; Udstrækningen af Benene maa være foretaget i Luften saaledes, at Nedspringet kan ske let og blødt. Lærerinden bør holde Eleven i begge Hænder ved Indøvelsen af denne vanskelige Bevægelse, der selvfølgelig er en udmærket Forberedelse til Højdespring, Voltigering og Springbordsøvelser.



200.

Favnstaaende Battements med Hælhævning fra 5te Position.

1. Arme udad og højre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag 5te Position!
3. Battement frem, til Siden, tilbage og til Siden med Hælhævning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Højre Ben føres livligt (ikke for stivt) frem til Hoftehøjde, samtidig med at Eleven hæver venstre Hæl fra Gulvet, hvorefter Fødderne atter samles i 5te Position. Paa samme Maade føres Benet ud i Skulderplan og sættes bag venstre, derefter tilbage og til sidst atter ud til Siden, hvorefter Fødderne samles i 1ste Position, for at venstre Ben kan komme frit frem og udføre de samme fire Bevægelser. Samtidig med les Battements hæver Eleven stadigt modsatte Fods Hæl fra Gulvet. Naar Udgiveren har sat denne smukke og kvikke Øvelse sidst blandt Benbevægelserne, da har dette sin Grund i den store Forskole, den kræver. En uøvet eller tarvelig Gymnastiker vil ikke kunne udføre den, og man bør ikke byde Eleverne Opgaver, som de straks føle sig ude af Stand til at udføre; det svækker Disciplinen.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 414 i Folkets Sangbog; der synges af ét Hold, medens det andet arbejder.

Ved fremmed Kyst, paa fjerne Strand,
Hvorhen os end vor Skæbne sætter,
Man glemmer ej sit Fødeland,
Dets lyse Dag, dets mørke Nætter.
Til Danmark paa vor Barndoms Gang
Os knytted Uskylds første Glæder,
For det nu lyder Manddoms Sang:
Danmark! Dig følge Held og Hæder.

En livlig Sang til en smuk Øvelse kan bidrage sit til, at Arbejdet bliver glædeligt og interessant saavel for Lærerinden som for Eleverne. Hvor der er Glæde, der er Liv, og hvor der er Liv, bliver der udrettet noget. Skulde „Den Danske Kvindegymnastiks Bog“ kunne hjælpe lidt med at vække og vedligeholde Interessen og Arbejdet for sunde Legemsøvelser, da har dens Udarbejdelse baaret de skønneste Frugter.

VI.

Kropbevægelser.

En smuk, mandig Fremtræden eller for Kvindens Vedkommende en rank, gratiøs Holdning hører vel næppe til de legemlige Fortrin, der præger Flertallet af vor Ungdom. Men det er netop disse Fortrin, som den gode methodiske Gymnastik har til Formaal at give sine Dyrkere, og som alene den formaar at yde dem. De, der med Iver og Interesse dyrke en sund, rationel Gymnastik, der stemmer med Plastikens Love, kan ved Holdningens særegne gratiøse Rankhed kendes fra andre; og skulde der nævnes enkelte Grupper af Øvelser, der paa særlig Maade tage Sigte paa Fremkaldelsen af den rette Holdning, maa Kropbevægelserne fremdrages i første Linje.

De Muskelgrupper, der skulle udføre det vigtigste Arbejde her, ligge paa Ryg, Bryst, Lænd og Underliv, og det er forbausende, saa modtagelige disse store Muskelpartier ere for en sund gymnastisk Udvikling. Paa den anden Side hævner deres Vanrøgt sig haardt paa vedkommende Individ. Ikke blot saaledes, at han eller hun holder eller fører sig slet, kejtet og uskønt, men ogsaa end haardere derved, at de for hele Tilværelsen saa vigtige Bryst- og Underlivsorganer faa en mangelfuld Udvikling, paa Grund af hæmmet Blodcirkulation og ufuldkomment Aandedræt, og blive Drivhuse for alle Slags farlige Bakterier, saaledes som vi se det hos Tusinder og atter Tusinder af vore Medmennesker.

De fleste af de Organer, hvoraf vort Liv er afhængigt, ligge, som sagt, inden for den Bygnings Vægge, der dannes af de Knogler og Muskler, som Kropbevægelserne bearbejde og udvikle. Maalet for disse Øvelser bliver derfor — foruden en

direkte Paavirkning af Holdningen — at skaffe de nævnte Organer den størst mulige Plads og de bedste Arbejdsvilkaar.

De anatomiske og fysiologiske Opgaver, Kropbevægelserne have, kunne samles under nedenstaaende 10 Rubrikker:

1) At fremkalde den rette Rankhed.

2) At udvikle Ribbenenes Bevægelighed ved at paavirke deres Ledforbindelser saavel med Rygsøjlen som med Brystbenet.

3) At forstørre Brystkassen.

4) At vedligeholde og forøge Bevægeligheden mellem Rygsøjlens enkelte Hvirvler, hvorved Bruskskiverne mellem disse bedre ernæres og fortykkes.

5) At bygge et Muskelkorset, der ringeagter og afskyr alle kunstige Korsetter og Bandager.

6) At udvikle Bugmusklerne til et stærkt og varmt Mavebælte, der har Modstandskraft overfor de hyppige Underlivssvagheder og Mavesygdomme, Slægten lider af, og som ikke sjældent have deres Udspring i slappe og uvirksomme Bugmuskler, der ikke kunne fungere.

7) At modarbeide de forskellige Former af Rygradsskævheder.

8) At fremme Aandedrættet, Blodcirkulationen, Fordøjelsesprocessen og Stofskiftet.

9) At gøre Legemet saa uimodtageligt for smitsomme Sygdomme som muligt.

10) At hjælpe Kroppen til at udvikle sig til den skønne, sunde Naturtilstand, den har fra Skaberens Haand.

Den permanente Krig, der herved maa føres mod alle kunstige Midler, der skulle frembringe *„smukke Figurer“*, maa enhver Gymnastiklærerinde være forberedt paa; men, hvor der er Liv, der er Kamp, og det er en Fornøjelse at kæmpe for noget sundt og godt.

Kan man ikke finde Grunden til megen af al den Svaghed og Elendighed, der hersker i vor Tid, i den hensynsløse Behandling af Kvindernes unge Legemer under deres Opvækst og Udvikling? De sidde foroverbøjede det meste af Dagen og læse ofte mere med Øjnene end med Hjernen (og derfor er det somme Tider kun smaat bevendt med deres Viden); de faa en Paaklædning, der hindrer dem i at røre sig; de køre til og fra Skolen eller bo saa nær denne som muligt, hvorved megen Motion i fri Luft falder bort. *Trods al Lov og Øvrighed hersker der mange Steder en saadan Dovenskab og Ligegyldighed overfor*

Legemsøvelserne, at halve eller hele Klasser ere fast fritagne for Gymnastik, og disse Fritagelser stamme ikke sjældent fra Læger, der forbyde Børnene at deltage i sunde, rationelle Legemsøvelser, men tillade dem at lege, cykle, spille Bold, danse tyndt paaklædte hele Nætter igennem eller løbe paa Skøjter og Ski, naar vort Klima af og til tillader det.

Og komme saa de sidste Skoleaar med Eksamenslæsning tidlig og silde, maa Gymnastikken sættes aldeles til Side, fordi der ikke er *„Tid"* at ofre paa et Fag, der ikke er Eksamensfag og hvis Hensigt netop er: at modvirke alle de Ulemper, som Beskæftigelser i den siddende Stilling medfører, fornemmelig for den unge Kvinde. Skulde den unge Pige blive træt og falde sammen af dette evindelige, stillesiddende Arbejde, kan hun jo faa lidt Støtte i et Korset o. s. v. Hun kan faa de Organer, hvoraf hendes Liv for en stor Del afhænger, indesluttede i Bolt og Jærn. Tid efter anden vænner hun sig saaledes til Korsettet, at hun tilsidst slet ikke kan undvære det, men samtidig nedlægger hun som oftest derved Spiren til Ødelæggelse af Sundhed og Arbejdsdygtighed for hele Livet, og vi faa denne moderne, blegsottige og indsnørede Type paa den unge Pige, der egentlig aldrig er rigtig rask og heller ikke rigtig syg, men som dog savner al den Livsglæde og Arbejdsdygtighed, der vel nærmest skulde vise sig i Alderen mellem 15 og 25 Aar.

Hvilke Mødre skal der fremgaa af en saadan Legemsopdragelse og hvilken Slægt ville de kunne opfostre?

Kropbevægelserne frembyde ikke saa stort et Arbejdsfelt som Arm- og Benbevægelserne, men de danne det centrale i alle gymnastiske Øvelser. Lærerinden bør derfor vaage meget over deres Udførelse og søge at faa Eleverne interesserede for dem.

Med Børn under 10 Aar maa der vises den største Forsigtighed, og i de følgende 100 Kropbevægelser vil man ogsaa finde, at Skalaen er meget langsomt stigende. Den daglige Dragt maa være saa rummelig, at samtlige Kropbevægelser kunne udføres i den. Kan den ikke det, saa hæmmer den Barnets Udvikling. Selv under de almindelige Fritagelser vil de lettere Kropbevægelser kunne øves; men selvfølgelig vil den Lærerinde, der kender sine Elever, vide at vælge det rette her. Lige overfor Fritagelser spiller Individualiteten en meget fremtrædende Rolle. Mens Lærerinden overfor flittige, interesserede Elever maa vise den største Forsigtighed, have de dovne og ligegyldige unge Piger desværre netop her et udmærket Paaskud til at skulke.

Naar man f. Eks. hører, at der i en Klasse af 22 Elever, en Gang mødte 1, siger *een*, til Gymnastik, ja saa bliver man jo lidt mistænksom.

Som ovenfor sagt frembyde Kropbevægelserne et af de bedste Midler til at modarbejde de forskellige Former af Rygradsskævheder og Holdningsfejl, der som oftest ere fremkomne ved en fejlagtig legemlig Opdragelse, og lige saa ofte bedst kan rettes ved en hensigtsmæssig Sundheds- og Holdningsgymnastik.

Et Samarbejde mellem Huslægen og Gymnastiklærerinden vil i Reglen kunne frembringe et langt sundere, bedre og billigere Resultat end al Verdens Bandager og barbariske Korsetter.

Øvelserne.

1ste Gruppe.

For Elever i 6 Aars Alderen.

1. Rygstrækning.
2. Skulderbevægelse op og ned.
3. Høj Kropbøjning.
4. Høj Kropfældning.
5. Slutstaaende Kropdrejning.
6. Høj Fremringning.
7. Skulderbevægelse frem og tilbage.
8. Høj Sidebøjning.
9. Vingstaaende Planvridning.
10. Skulderrulning.



1.

Rygstrækning.

1. Rygstrækning . . . **kom!**
2. **Holdt!**

Til 1. Uden at hæve Hælene fra Gulvet eller at skyde Skuldrene op søger Eleven — ved at rette Rygsøjlens Krumninger saa nær hen imod den lodrette Linje som muligt — at lade Kroppen indtage sin største Højde.

Denne Øvelse har overordentlig stor Betydning saavel i anatomisk som i fysiologisk Henseende og bør ofte gøres til Genstand for Undervisning.



2.

Skulderbevægelse op og ned.

1. Skulderbevægelse op og ned . . . **kom!**
2. **Holdt!**

Til 1. Skuldrene hæves saa højt, som Bevægeligheden mellem Nøgle- og Brystben tillader det, hvorefter de atter sænkes til den i Figuren angivne Retstilling. Hovedet maa holdes roligt; Armene følge Bevægelsen i Skulderplanet.

3.



Høj Kropbøjning.

1. Højt tilbage . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**

Til 1. Uden at sænke Hagen føres Hovedet stærkt tilbage, og i fortsat Bevægelse bøjes Kroppen bagover ved en Strækning af *Brysthvirvlerne.*

Til 2. Eleven gaar atter rolig op i Retstillingen.

4.

Høj Kropfældning.

1. Højt fremad . . . **fæld!**
2. Opad . . . **stræk!**

Til 1. Idet den ranke Stilling af Kroppen bibeholdes, føres det hvælvede Bryst frem til halv ret Vinkel med det vandrette Plan. Bevægelsen foregaar saaledes alene i Hofteleddene.

Til 2. Kroppen føres atter roligt op i Retstillingen.

5.

Slutstaaende Kropdrejning.

1. Hofter fat og Fødder . . . **slut!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Til højre . . . **d r e j !**
4. Fremad . . . **d r e j !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Kroppen drejes saa langt til venstre, som de faststaaende Fødder og Herredømmet over Legemet tillade det.

Til 3. Øvelsen udføres til højre. Hovedet maa ikke drejes mere end Kroppen og højre Skulder ikke skydes frem ved Drejning til venstre og omvendt.

6.



Høj Fremringning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Højt fremad . . . **ring!**
3. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Kroppen bringes hurtigt frem til høj Kropfældning og atter ligesaa hurtigt op i Retstillingen. Øvelsen udføres c. 5—10 Gange.

7.

Skulderbevægelse frem og tilbage.

1. Skulderbevægelse frem og tilbage . . . **kom!**
2. **H o l d t !**

Til 1. Skuldrene føres hurtigt frem og derefter atter tilbage. Armene følge frit med.
Til 2. Der standses i Retstillingen.

8.

Høj Sidebøjning.

1. Højt til venstre . . . **b ø j !**
2. Opad . . . **s t r æ k !**
3. Højt til højre . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**

Til 1. Idet Hovedets og Skuldrenes vinkelrette Stilling til hinanden vedligeholdes, bringer Eleven — ved en Bøjning i *Brysthvirvlerne* (ikke Lændehvirvlerne) — Kroppen kvart ned til venstre Side. Bevægelsen maa foregaa i Skulderplanet, og højre Skulder maa hverken føres frem eller tilbage.
Til 2. Kroppen strækkes atter roligt op i Retstillingen. Hælene maa ikke løftes fra Gulvet. Armene følge Bevægelsen langs Legemets Sider.

Saavel den høje Kropbøjning, Fældning som Sidebøjning kunne forenes med dybe Ind- og Udaandinger, hvorved Øvelserne yderligere vinde i Værdi.



9.

Vingstaaende Plan-vridning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden ... **sæt!**
2. Til venstre ... **v r i d!**
3. Fremad ... **v r i d!**
4. Til højre ... **v r i d!**
5. Fremad ... **v r i d!**
6. Hænder og Fod ... **ret!**

Til 2. Idet Hofterne forblive paa den Plads, de havde i Retstillingen, vrides Overkroppen til venstre. Fødderne maa staa fast paa Gulvet, Knæene ikke bøjes og Bækkenet ikke følge med i Vridningen.

10.

Skulderrulning.

1. Op og fremad ... **r u l!**
2. Op og tilbage ... **r u l!**

Til 1. Skuldrene hæves, føres frem, ned, tilbage, op og atter ned i Retstillingen.

Til 2. Rulningen foretages i modsat Retning. Leddet mellem Bryst- og Nøgleben danner saaledes Centrum i den Cirkel, Skulderen beskriver.

2den Gruppe.

For Elever i 7 Aars Alderen.

11. Vingstaaende høj Kropbøjning.
12. Vingstaaende høj Kropfældning.

13. Fletstaaende Kropdrejning.
14. Gangstaaende Rygstrækning.
15. Vingstaaende høj Sideringning.
16. Bøjstaaende Planvridning.
17. Kropdrejning og Hælhævning.
18. Høj Buevridning.
19. Gangstaaende Skulderrulning.
20. Fletstaaende høj Sidebøjning.

11.

Vingstaaende høj Kropbøjning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Højt tilbage . . . **b ø j!**
3. Opad . . . **s t r æ k!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Efter at Hovedet er ført lige tilbage, fortsættes Bevægelsen ved en Strækning af Brysthvirvlerne.

12.

Vingstaaende høj Kropfældning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Højt fremad . . . **f æ l d!**
3. Opad . . . **s t r æ k!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Med let tilbageholdt Hoved fældes Kroppen med hvælvet Bryst frem til halv ret Vinkel med det vandrette Plan.

Kropfældningen, der alene udføres ved en Bøjning i Hofteleddene, har en fortrinlig Indvirkning paa Ryggens Muskler og virker derved tillige gavnligt paa Holdningen.



13.

Fletstaaende Kropdrejning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Til venstre . . . **d r e j !**
4. Til højre . . . **d r e j !**
5. Fremad . . . **d r e j !**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Kroppen drejes saa langt til venstre, som den faststaaende Stilling paa Fødderne tillader det; Knæene maa ikke bøjes og Hovedet ikke drejes mere end Kroppen.

14.

Gangstaaende Rygstrækning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Rygstrækning . . . **k o m !**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Ved en stærk Anspænding af Ryggens Muskler søger Eleven at blive saa høj som muligt. Rygsøjlen nærmer sig til den (lige) lodrette Linje, men hverken Skuldrene eller Hælene maa hæves.

15.

Vingstaaende høj Sideringning.

1. Hofter fat og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Højt til venstre . . . **ring!**
3. Højt til højre . . . **ring!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 1. Venstre Fod sættes én Fod til Siden. Kroppen hviler ligemeget paa begge Fødder.

Til 2. Kroppen føres hurtigt til venstre ved en Bøjning i Brysthvirvlerne og atter op.

16.



Bøjstaaende Planvridning.

1. Arme bøj og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **v r i d!**

3. Fremad . . . **v r i d !**
4. Til højre . . . **v r i d !**
5. Fremad . . . **v r i d !**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Ligesaa ringe denne Øvelse synes for den, der *ser* paa den, lige saa stærkt virker den paa Udøverens Ryg- og Bugmuskler. For at holde Bækkenet fast i Retstillingen ville ogsaa Hofte- og Sædemusklerne blive stærkt spændte.



17.

Kropdrejning og Hælhævning.

1. Hofter fat og Fødder . . . **slut!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Hæle . . . **s æ n k !**
5. Fremad . . . **d r e j !**

Efter at Drejningen til Siden er fuldført, hæver Eleven Hælene saa højt fra Gulvet, som de strakte Knæ og Herredømmet over Legemet tillade det.

18.

Høj Buevridning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. I høj Bue til venstre . . . **v r i d !**
3. Fremad . . . **v r i d !**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Idet den ranke Holdning vedligeholdes, fældes Kroppen halvt frem, føres til venstre og bøjes højt tilbage under en fortsat rolig Bevægelse.

Til 3. Kroppen føres samme Vej frem og atter roligt op i Retstillingen.

Buevridningen er en alsidig Kropbevægelse, i hvilken der let forekommer adskillige Fejl. Blandt disse skal nævnes: Tabet af Holdningen, Hovedets fejlagtige Stillinger, Kroppens Drejning til Siden i Stedet for Bøjning, Mangel paa Brystets og Ryggens frie Stilling, Knæenes Bøjning og Føddernes Flytning.



19.

Gangstaaende Skulderrulning.

1. Højre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Op og fremad . . . **r u l !**
3. Op og tilbage . . . **r u l !**
4. Fod . . . **ret!**

Det Muskelparti, Skulderrulningen sætter i Virksomhed, bliver kun lidt paaagtet i det daglige Liv. Beviset herfor kan søges i de her hyppigt opstaaende rheumatiske Smerter.

20.

Fletstaaende høj Sidebøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Højt til venstre . . . **b ø j !**

4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Højt til højre . . . **b ø j !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Arme og Fod . . . **ret!**

Der maa vaages over, at Bøjningen foregaar saa meget i Skulderplanet som muligt; i den fletstaaende Stilling er dette let at kontrollere.

3dje Gruppe.

For Elever i 8 Aars Alderen.

21. Huggebevægelse.
22. Bøjstaaende Rygstrækning.
23. Fortsat høj Sideringning.
24. Fletstaaende høj Kropbøjning.
25. Fletstaaende høj Kropfældning.
26. Favnstaaende Kropdrejning.
27. Vingstaaende Sidebøjning.
28. Kropdrejning og plastisk Armføring.
29. Favnstaaende Planvridning.
30. Fletstaaende høj Buevridning.

21.

Huggebevægelse.

1. Venstre Fod halvt til Siden . . . **sæt!**
2. Til Huggebevægelse Arme opad . . . **sving!**
3. **Kom!**
4. **H o l d t !**
5. Arme nedad . . . **sving!**
6. Fod . . . **ret!**

Til 1. Venstre Fod sættes en halv Fod til Siden.
Til 2. Armene svinges strakte frem, op og saa langt tilbage, som Smidigheden i Skulderleddene tillader det; Hænderne ere i Skulderbreddes Afstand med Haandfladerne vendte mod hinanden.
Til 3. Med et rask Sving frem og nedad bringes Fingerspidserne til de ydre Ankelknuder, hvorefter Armene og Kroppen atter svinges hurtigt op til et nyt Hug. Øvelsen foretages 5—10 Gange.
Til 4. Der standses i Udgangsstillingen.

Naar Musklerne have sat Armene og Kroppen i Bevægelse, maa Tyngden forøge Drivkraften.



22.

Bøjstaaende Rygstrækning.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Rygstrækning . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

Til 2. Under Rygstrækningen maa Armene og de fast knyttede Hænder forblive i Skulderplanet.

23.

Fortsat høj Sideringning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Højt til venstre og højre . . . **ring!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Efter at Kroppen ved en Bøjning i Brysthvirvlerne er bragt livligt til venstre, føres den hurtigt over til højre o. s. fr. 5—10 Gange. Hele Bevægelsen maa foregaa i Skulderplanet saaledes, at Kroppen hurtigt føres igennem Retstillingen.



24.

Fletstaaende høj Kropbøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden ... **sæt!**
2. Hænder Nakke ... **støt!**
3. Højt tilbage ... **b ø j !**
4. Opad ... **s t r æ k !**
5. Arme ... **bøj!**
6. Arme og Fod ... **ret!**

Til 3. Hovedet og Armenes Stilling maa ikke forandres ved den høje Tilbagebøjning, der her som overalt virker meget gavnligt for Holdningens Fremme.

25.

Fletstaaende høj Kropfældning.

1. Arme bøj og højre Fod til Siden ... **sæt!**
2. Hænder Nakke ... **støt!**
3. Højt fremad ... **f æ l d !**
4. Opad ... **s t r æ k !**
5. Arme ... **bøj!**
6. Arme og Fod ... **ret!**

Kropfældningen udføres med rank Ryg og fuldstændig strakte Knæ. Den Svajning i Lændepartiet, der kan opstaa under *Kropfældningen,* skader ikke Øvelsens Virkning.



26.

Favnstaaende Kropdrejning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Til venstre . . . **d r e j !**
4. Fremad . . . **d r e j !**
5. Til højre . . . **d r e j !**
6. Fremad . . . **d r e j !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet Favnstillingen vedligeholdes, drejes Legemet saa langt til venstre, som den faststaaende Stilling paa Fødderne og de strakte Knæ tillade det.

27.

Vingstaaende Sidebøjning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **b ø j !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Til højre . . . **b ø j !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Sidebøjningen begynder i Brysthvirvlerne og fortsættes i Lændehvirvlerne, saaledes at hele Rygsøjlen danner en Bue til venstre. Bøjningen maa foregaa saa nær Skulderplanet som muligt.



28.

Kropdrejning og plastisk Armføring.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Krop til venstre . . . **d r e j !**
3. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
4. Ud og nedad . . . **f ø r !**
5. Fremad . . . **d r e j !**
6. Fod . . . **ret!**

Til 3. Armene føres naturlig strakte ud og opad i Skulderplanet, til Fingerspidserne berøre hverandre over Hovedet. Under hele Armføringen foregaar der en langsom Haanddrejning; naar Armene ere i Skulderhøjde, vende Haandfladerne fremad, og naar de ere over Hovedet, vende Haandfladerne nedad med en let Bøjning i Haandleddene; hele Øvelsen maa være egal og alle pludselige Bevægelser bandlyste.

29.

Favnstaaende Planvridning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Udad . . . **stræk!**

3. Til venstre . . . **v r i d !**
4. Fremad . . . **v r i d !**
5. Til højre . . . **v r i d !**
6. Fremad . . . **v r i d !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Det Plan, der dannes af Hoved, Arme og Krop, vrides saa langt til venstre, som det faststaaende Bækken tillader det.

30.

Fletstaaende høj Buevridning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. I høj Bue til venstre og højre . . . **v r i d !**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet Hovedets og Armenes Stilling forbliver uforandret bringes Kroppen i fortsat Bevægelse halvt frem, til venstre, tilbage, atter til venstre, frem, til højre, tilbage, atter til højre, frem og igen roligt op i Retstillingen. Fremadbevægelsen foregaar i Hofteleddene, Side- og Tilbagebevægelsen i Brysthvirvlerne.

Øvelsen frembyder ikke meget for Øjet, men det dybe Aandedræt, den fremtvinger, vidner om det betydelige Muskelarbejde, den fordrer.

4de Gruppe.

For Elever i 9 Aars Alderen.

31. Vingstaaende Fremringning.
32. Favnstaaende høj Sidebøjning.
33. Strækstaaende høj Kropbøjning.
34. Strækstaaende høj Kropfældning.
35. Vingstaaende Sideringning.
36. Strækstaaende Kropdrejning.
37. Fletstaaende Planvridning.
38. Strækstaaende høj Buevridning.
39. Vingstaaende Kropbøjning.
40. Vingstaaende Kropfældning.

31.

Vingstaaende Fremringning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Fremad . . . **ring!**
3. **Holdt!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Ved en Bøjning i Hofteleddene bringes Overkroppen hurtigt frem til vandret Stilling og atter ligesaa hurtigt op i Retstillingen. Hovedet maa ikke falde forover og Holdningen ikke tabes under Ringningen.



32.

Favnstaaende
høj Sidebøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Højt til venstre . . . **b ø j !**
4. Højt til højre . . . **b ø j !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Arme og Fod . . . **ret!**

Naar Hovedets vinkelrette Stilling til Skuldrene og Armene vedligeholdes, og naar der vaages over de sidstes fuldstændige Strækning, vil Sidebøjningen kunne foregaa saa nær Skulderplanet som muligt, hvorved Øvelsens Virkning forøges betydeligt.



33.

Strækstaaende
høj Kropbøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Højt tilbage . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Efter at Eleven gennem Rygstrækning har indtaget sin største Højde,

bøjes Kroppen bagover i Brysthvirvlerne. Armene maa holdes fuldstændig strakte og Planet mellem Hoved, Hals, Skuldre og Arme ikke forrykkes det mindste.

34.

Strækstaaende høj Kropfældning.

1. Arme bøj og højre Fod
 tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Højt fremad . . . **f æ l d !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet Planet mellem Arme, Hoved, Skuldre og Ryg forbliver uforandret, fældes Kroppen frem ved en Bøjning i Hofteleddene til halv ret Vinkel med det vandrette Plan.

35.

Vingstaaende Sideringning.

1. Hofter fat og venstre Fod
 til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **ring!**
3. Til højre . . . **ring!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Uden at tabe Holdningen udfører Eleven en hurtig Sidebøjning til venstre i Skulderplanet og i fortsat Bevægelse en lige saa hurtig Opstrækning til Retstillingen. Denne Sideringning udføres saaledes i hele Rygsøjlen.

36.

Strækstaaende Kropdrejning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Bagud til venstre . . . **d r e j!**
4. Til højre . . . **d r e j!**
5. Fremad . . . **d r e j!**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet Strækningen gennem hele Legemet vedligeholdes, drejes Kroppen til venstre og bagud.

Til 4. Efter at Retstillingen er passeret, fortsættes Drejningen til højre.



37.

Fletstaaende Planvridning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Til venstre . . . **v r i d!**
4. Til højre . . . **v r i d!**
5. Fremad . . . **v r i d!**
6. Arme . . . **bøj!**
7. Arme og Fod . . . **ret!**

Det rette Plan og den ranke Holdning maa vedligeholdes under Vridningen. Eleverne ere tilbøjelige til at hæve Skuldrene og føre Hovedet eller Albuerne frem.



38.

Strækstaaende høj Buevridning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. I høj Bue til venstre . . . **v r i d!**
4. Fremad . . . **v r i d!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Under Vridningen maa Armenes indbyrdes Afstand og Planet mellem disse, Hovedet og Skuldrene ikke forandres. Dette kræver et betydeligt Muskelarbejde, men virker tillige ypperligt i plastisk Henseende.



39.

Vingstaaende Kropbøjning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Tilbage . . . **b ø j!**
3. Opad . . . **s t r æ k!**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Efter at Kroppen ved en Rygstrækning er gjort saa høj som muligt, begynder Bøjningen i Brysthvirvlerne og fort-

sættes i Lændehvirvlerne. Hele Rygsøjlen danner saaledes en smuk konveks Bue, hvori Spændingen er jævnt fordelt over det hele.

Til 3. Oprejsningen til den høje Retstilling foregaar meget langsomt. Kropbøjning er en af de vigtigste Øvelser og maa derfor behandles med den største Opmærksomhed. Den præger sin Mand og spiller en Hovedrolle i plastisk Henseende.



40.

Vingstaaende Kropfældning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Fremad . . . **f æ l d !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 4. Idet den høje, ranke Stilling i Rygsøjlen vedligeholdes, bringes Kroppen med hvælvet Bryst frem til vandret Stilling.

5te Gruppe.

For Elever i 10 Aars Alderen.

41. Mejebevægelse.
42. Fletstaaende Rygstrækning.
43. Vingstaaende høj Kroprulning.
44. Fletstaaende Fremringning.
45. Værnstaaende høj Kropbøjning.
46. Værnstaaende Kropfældning.

47. Armslagstaaende Sidebøjning.
48. Vingstaaende høj Side- og Fremringning.
49. Trækstaaende Planvridning.
50. Værnstaaende Kropdrejning.

41.



Mejebevægelse.

1. Arme bagud til venstre kast og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. **Kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 1. De strakte Arme med de knyttede Hænder kastes hurtigt til venstre Side samtidig med, at Kroppen (ikke Fødderne) drejes godt til venstre; Hænderne, der ere i Skulderbreddes Afstand, holdes en Haandsbredde under Hofterne.

Til 2. Armene svinges i en lav Bue (Skulderhøjde) over til højre Side, Kroppen følger Bevægelsen, men Knæene maa ikke bøjes og Fødderne ikke forlade deres Plads.

Som ved andre lignende Øvelser (Armsving, Huggebevægelse etc.) er det Armenes Tyngde, der forøger Drivkraften i Bevægelsen. Der maa selvfølgelig vaages over, at dette ikke sker paa Bekostning af Holdningen eller Herredømmet over Legemet.

Til 3. Der standses i Udgangsstillingen.



42.

Fletstaaende Rygstrækning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Rygstrækning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Rygstrækning i denne Stilling virker fortrinligt paa de Muskler, der tjene til Holdningens og Aandedrættets Fremme.

43.

Vingstaaende høj Kroprulning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Højt til venstre og højre . . . **rul!**

3. Hænder og Fod . . . **ret!**
4. Hofter fat og højre Fod
   tilbage . . . **sæt!**
5. Højt til højre og
   venstre . . . **r u l !**
6. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. I fortsat Bevægelse bringes Kroppen frem, til venstre, tilbage, til højre og atter frem; uden at standse udføres Rulningen i modsat Retning, hvorefter Opstrækningen til Retstillingen foregaar under en dyb Ind- og Udaanding.

Under Rulningen maa Hovedets Stilling til Kroppen ikke forandres, og ved Sidebøjningen maa der ikke foregaa nogen Drejning af Kroppen.

Kroprulningen er en meget alsidigt udviklende Øvelse, der i Løbet af kort Tid beslaglægger en stor Gruppe af Muskler.

44.

Fletstaaende Fremringning.

1. Arme bøj og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Fremad . . . **ring!**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet den ranke Holdning og Planet mellem Hovedet, Armene og Kroppen beholdes uforandret, fældes Kroppen livligt frem til vandret Stilling og strækkes atter hurtigt op i Retstillingen.

Øvelsen er anstrengende og bør kun tages faa Gange med Begyndere.



45.

Værnstaaende høj Kropbøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Højt tilbage . . . **b ø j !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme nedad . . . **t r æ k !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 4. Bøjningen begynder med, at Armene føres bag Skulderplanet og fortsættes, idet Kroppen bøjes (strækkes) tilbage i Brysthvirvlerne. Planet mellem Armene, Hovedet og Kroppen maa ikke forandres; særligt maa det paases, at Hovedet ikke falder bagover.

46.

Værnstaaende Kropfældning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Fremad . . . **f æ l d !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme nedad . . . **t r æ k !**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 4. Idet den ranke Holdning, Hænderne, Armene og Hovedets Stilling bibeholdes uforandret, bøjes Kroppen frem til vandret Stilling.

Øvelsen er meget vanskelig og læres kun ved ihærdigt Arbejde.



47.

Armslagstaaende Sidebøjning.

1. Til Armslag Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **b ø j !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Til højre . . . **b ø j !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 2. Idet Armene og de fast knyttede Hænder forblive i Skulderplanet, bøjes Kroppen *lige* til Siden. Som sædvanlig begynder Bøjningen i Brysthvirvlerne og fortsættes nedefter.

48.

Vingstaaende høj Side- og Fremringning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Høj Side- og Fremringning . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Kroppen bøjes hurtigt til venstre og strækkes ligesaa hurtigt atter op i Retstillingen, derefter frem, op, til højre og der sluttes i Retstillingen.



49.

Trækstaaende Planvridning.

1. Arme tilbage . . . **f ø r !**
2. Til venstre . . . **v r i d !**
3. Til højre . . . **v r i d !**
4. Fremad . . . **v r i d !**
5. Arme nedad . . . **f ø r !**

Under Vridningen maa Armenes Afstand ikke forøges og Hovedet ikke falde forover.

50.

Værnstaaende Kropdrejning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Til venstre . . . **d r e j !**
5. Til højre . . . **d r e j !**
6. Fremad . . . **d r e j !**
7. Arme og Fod . . . **ret!**

Den Højde og Strækning af Legemet, der kan frembringes i Udgangsstillingen, maa vedligeholdes under Drejningen.

6te Gruppe.

For Elever i 11 Aars Alderen.

51. Sidebøjning i Armhugstilling.
52. Armbøjstaaende Kropbøjning.
53. Armbøjstaaende Kropfældning.
54. Værnstaaende høj Buevridning.
55. Strækstaaende Rygstrækning.
56. Fletstaaende høj Kroprulning.
57. Kropdrejning og Armstrækning til Siden.
58. Vingstaaende fortsat hurtig Kropdrejning.
59. Strækstaaende Planvridning.
60. Kropfældning og Vingeslag.



51.

Sidebøjning i Armhugstilling.

1. Til Armhug Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **b ø j !**
3. Til højre . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Saavel Over- som Underarmene maa forblive i Skulderplanet under Sidebøjningen, og de rette Vinkler i Armene vedligeholdes uforandrede.



52.

Armbøjstaaende Kropbøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Tilbage . . . **bøj!**
3. Opad . . . **stræk!**
4. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 2. Idet Armene og Hænderne forblive i Skulderplanet, bøjes Kroppen højt tilbage og derefter saa dybt, som Herredømmet over Legemet og *hele Rygsøjlens* Smidighed tillader det.



55.

Strækstaaende Rygstrækning.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Rygstrækning . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Saavel for Aandens som for Haandens Arbejdere vil denne Øvelse danne en fortrinlig Modvægt til den foroverbøjede Stilling, der bruges ved det daglige Arbejde. Udgiveren tager ikke i Betænkning at anbefale den i enhver Skole-

time. Hvor ofte ser man ikke Katten, Hunden eller Hesten benytte en lignende Strækning af Ryg og Ben, der saavel i anatomisk som fysiologisk Henseende har en saa overordentlig gavnlig Indflydelse paa det hele Velbefindende. Anvendt paa rette Maade under hele Skoletiden vil denne Øvelse kunne give Ungdommen en smuk Holdning.

57.

Kropdrejning og Armstrækning til Siden.

1. Arme bøj og venstre Fod
   tilbage . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Udad . . . **stræk!**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Til højre . . . **d r e j !**
6. Udad . . . **stræk!**
7. Arme . . . **bøj!**
8. Fremad . . . **d r e j !**
9. Arme og Fod . . . **ret!**

Under Kropdrejningen og Armstrækningen maa Knæene forblive strakte. Armene strækkes vandret til Siderne saaledes, at de danne en Linje i Skulderhøjde.

58.

Vingstaaende fortsat hurtig Kropdrejning.

1. Hofter fat og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre og højre . . . **drej!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Kropdrejningen udføres livligt til venstre og derefter til højre o. s. fr. Fødderne maa ikke forlade deres Plads, Knæene ikke bøjes og Holdningen ikke tabes.



60.

Kropfældning og Vingeslag.

1. Til Vingeslag Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Fremad . . . **f æ l d !**
3. Udad . . . **slaa!**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Vingeslagene maa ikke udføres paa Fældningens Bekostning.

7de Gruppe.

For Elever i 12 Aars Alderen.

61. Strækstaaende høj Kroprulning.
62. Fletstaaende Sidebøjning.
63. Værnstaaende Rygstrækning.
64. Kropdrejning og Albusving.
65. Høj Kropbøjning og Armstrækning.
66. Høj Kropfældning og Armstrækning.
67. Strækstaaende Sidebøjning.
68. Vingstaaende Kropdrejning, høj Bøjning og Fældning.
69. Fletstaaende Kropbøjning.
70. Fletstaaende Kropfældning.



61.

Strækstaaende høj Kroprulning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Højt til venstre og højre . . . **r u l !**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

En anstrengende, men meget alsidigt udviklende Øvelse. Det maa paases, at Planet mellem Arme, Hoved og Skuldre ikke forandres under Rulningen.



62.

Fletstaaende Sidebøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Til venstre og højre . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Sidebøjningen maa udføres saaledes, at Bevægeligheden mellem samtlige Ryghvirvler beslaglægges. Halsen maa ikke bøjes og Albuerne ikke føres frem foran Skulderplanet.

64.



Kropdrejning og Albusving.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til Albusving Arme udad . . . **før!**
3. Til venstre . . . **d r e j !**
4. Nedad . . . **sving!**
5. Opad . . . **sving!**
5. Til højre . . . **d r e j !**
7. Nedad . . . **sving!**
8. Opad . . . **sving!**
9. Fremad . . . **drej!**
10. Arme og Fod . . . **ret!**

At udføre Albusvingene med lokal Virkning kræver en stærk Anspænding af Sidens Muskler.

65.



Høj Kropbøjning og Armstrækning.

1. Arme bøj og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Højt tilbage . . . **b ø j !**
3. Arme opad . . . **stræk!**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Krop opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Armene strækkes saaledes, at de danne et Plan med Kroppen.

66.

Høj Kropfældning og Armstrækning.

1. Arme bøj og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Højt fremad . . . **f æ l d !**

3. Arme opad . . . **stræk!**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Krop opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Efter Armstrækningen ere Arme, Hoved og Krop i et Plan, der danner en halv ret Vinkel med det vandrette.

67.



Strækstaaende Sidebøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Til venstre og højre . . . **b ø j !**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Under Sidebøjningen maa Armenes indbyrdes Afstand ikke forøges og Strækningen i dem ikke formindskes.



68.

Vingstaaende Kropdrejning, høj Bøjning og Fældning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage ... **sæt!**
2. Til venstre ... **d r e j !**
3. Højt tilbage ... **b ø j !**
4. Højt fremad ... **f æ l d !**
5. Opad ... **s t r æ k !**
6. Fremad ... **d r e j !**
7. Hænder og Fod ... **ret!**

Her er den første sammensatte Kropbevægelse. Ved en saadan Øvelse gælder den Regel, at den Udgangsstilling, Eleven har, skal bibeholdes ved den efterfølgende Øvelse. I dette Tilfælde maa saaledes Kroppens Drejning ikke forandres under Bøjningen eller Fældningen.

8de Gruppe.

For Elever i 13 Aars Alderen.

71. Strækstaaende Kropbøjning.
72. Strækstaaende Kropfældning.
73. Vingstaaende Kroprulning.
74. Udfaldstaaende Kropbøjning og Fældning.
75. Fletstaaende Buevridning.
76. Vingstaaende fortsat Sideringning.
77. Fletstaaende Hoftevridning.
78. Favnstaaende Sidebøjning.
79. Fletstaaende Side- og Fremringning.
80. Værnstaaende høj Kroprulning.



71.

Strækstaaende Kropbøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Tilbage . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Der skal megen Flid og Tid til at faa denne fortrinlige Øvelse udført paa rette Maade ɔ: saaledes, at den kan fremkalde den største Bevægelighed i *samtlige* Led i Rygsøjlen.



72.

Strækstaaende Kropfældning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Fremad . . . **f æ l d !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Ligesom den foregaaende Øvelse kræver denne meget Arbejde. Begge Øvelser høre hjemme i den saakaldte *„Staaende Dagsorden“* for ethvert Menneske.

73.

Vingstaaende Kroprulning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til venstre og højre . . . **r u l !**
3. Hænder og Fod . . . **ret!**
4. Hofter fat og højre Fod tilbage . . . **sæt!**
5. Til højre og venstre . . . **r u l !**
6. Hænder og Fod . . . **ret!**

En meget alsidigt udviklende Øvelse, der udføres i kort Tid til faa Kommandoord.

74.

Udfaldstaaende Kropbøjning og Fældning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med venstre Fod fremad s p r i n g . . . **ud!**
3. Tilbage . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Fremad . . . **f æ l d !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Naar Udfaldsstillingen vedligeholdes, foregaar der en stærk Rygstrækning ved det 3dje Tempo af denne Øvelse.

75.

Fletstaaende Buevridning.

1. Arme bøj og venstre Fod
tilbage . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. I Bue til venstre og
højre . . . **v r i d !**
4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet Planet mellem Hoved, Arme og Krop vedligeholdes, bringes Kroppen frem, til venstre, tilbage, atter til venstre, frem, til højre, tilbage, atter til højre, frem og roligt op i Retstillingen.

76.

Vingstaaende fortsat Sideringning.

1. Hofter fat og venstre Fod
til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre og højre . . . **ring!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Kroppen bøjes livligt til venstre, derefter til højre o. s. fr. Bevægelsen, der maa foregaa i Skulderplanet, udføres ca. 5 Gange til hver Side.

77.

Fletstaaende Hoftevridning.

1. Hænder Nakke . . . **støt!**
2. Til venstre . . . **v r i d !**

3. Til højre . . . **v r i d !**
4. Fremad . . . **v r i d !**
5. Arme nedad . . . **stræk !**

Til 2. Idet Skuldrene forblive i Retstillingen, vrides Bækkenet til venstre. Albuerne maa ikke føres frem, Benene ikke bringes over Kors og Fødderne ikke forlade deres Plads. Øvelsen forøger Bevægeligheden i Rygsøjlen og paavirker særlig de skraa Bugmuskler.

9de Gruppe.

For Elever i 14 Aars Alderen.

81. Fletstaaende Kropdrejning og Hælhævning.
82. Kropbøjning, Fældning og Planvridning.
83. Værnstaaende Buevridning.
84. Fletstaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
85. Udfaldstaaende Kropbøjning og Fældning med Armene strækstillede.
86. Kropdrejning og plastisk Armføring.
87. Fletstaaende Kroprulning.
88. Sideudfaldstaaende Sidebøjning og enkelt Armføring.
89. Kropbøjning, Fældning og Armstrækning.
90. Kropdrejning og Buevridning.

81.



Fletstaaende Kropdrejning og Hælhævning.

1. Hænder Nakke . . . **støt!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Hæle . . . **s æ n k !**
5. Til højre . . . **d r e j !**
6. Paa Taa . . . **h æ v !**
7. Hæle . . . **s æ n k !**
8. Fremad . . . **d r e j !**
9. Arme nedad . . . **stræk!**

Ved denne Øvelse lægges der et stærkt Beslag paa Sidens Muskler. Hælhævningen forøger Herredømmet over Legemet.

82.





Kropbøjning, Fældning og Planvridning.

1. Hofter fat og venstre Fod
   til Siden . . . **sæt!**
2. Tilbage . . . **b ø j !**
3. Til venstre . . . **v r i d !**
4. Til højre . . . **v r i d !**
5. Tilbage . . . **b ø j !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Fremad . . . **f æ l d !**
8. Til venstre . . . **v r i d !**
9. Til højre . . . **v r i d !**
10. Fremad . . . **f æ l d !**
11. Opad . . . **s t r æ k !**
12. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 3—4—8 og 9. Med Rygsøjlen som Akse vrides Kroppen til Siden. Planet mellem Hoved, Krop og Arme maa ikke forandres og Bækkenet ikke forrykkes fra Retstillingen.



84.

Fletstaaende Kropdrejning og Sidebøjning.

1. Hænder Nakke støt og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Til venstre . . . **b ø j !**
4. Til højre . . . **b ø j !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Fremad . . . **d r e j !**
7. Til højre . . . **d r e j !**
8. Til højre . . . **b ø j !**
9. Til venstre . . . **b ø j !**
10. Opad . . . **s t r æ k !**
11. Fremad . . . **d r e j !**
12. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Idet Kroppen forbliver i det Plan, den har indtaget ved Drejningens Ophør, bøjes den lige til Siden.

85.

Udfaldstaaende Kropbøjning og Fældning med Armene strækstillede.

1. Med venstre Fod fremad s p r i n g . . . **ud!**
2. Arme . . . **bøj!**
3. Opad . . . **stræk!**
4. Tilbage . . . **b ø j !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**

6. Fremad . . . **f æ l d !**
7. Opad . . . **s t r æ k !**
8. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 4. Da Udgangsstillingen ikke maa forandres, vil Kropbøjningen nærmest blive en Rygstrækning.

Til 6. Under Fældningen danne Arme, Hoved og Krop et vandret Plan.

86.



Kropdrejning og plastisk Armføring.

1. Krop til venstre . . . **d r e j !**
2. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
3. Ud og nedad . . . **f ø r !**
4. Til højre . . . **d r e j !**
5. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
6. Ud og nedad . . . **f ø r !**
7. Fremad . . . **d r e j !**

Øvede Elever kunne — uden at flytte Fødderne eller bringe Benene over Kors — dreje Kroppen skraat bagud.

88.



Sideudfaldstaaende Sidebøjning og enkelt Armføring.

1. Til venstre s p r i n g . . . **ud!**
2. Til venstre . . . **b ø j !**
3. Højre Arm ud og opad . . . **f ø r !**
4. Ud og nedad . . . **f ø r !**
5. Krop opad . . . **s t r æ k !**
6. Fødder . . . **ret!**

Under hele Øvelsen forblive Ben, Krop og Arme i Skulderplanet; den ene Haand støttes med Haandfladen mod Gulvet saaledes, at Haandrodsbenene ligge tæt uden for Taaspidsen.

89.

Kropbøjning, Fældning og Armstrækning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Tilbage . . . **b ø j !**
3. Arme . . . **stræk!**
4. **Bøj!**

5. Krop opad . . . **s t r æ k !**
6. Fremad . . . **f æ l d !**
7. Arme . . . **stræk !**
8. **Bøj !**
9. Krop opad . . . **s t r æ k !**
10. Arme og Fod . . . **ret!**

Saavel ved Bøjningen som ved Fældningen strækkes Armene i Forlængelse af Kroppen.

90.

Kropdrejning og Buevridning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. I Bue til venstre og højre . . . **v r i d !**
4. Til højre . . . **d r e j !**
5. I Bue til højre og venstre . . . **v r i d !**
6. Fremad . . . **d r e j !**
7. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 4 og 5. Kropdrejningen og Buevridningen foregaar her modsat af Benstillingen, hvilket i høj Grad forøger saavel Muskelarbejdet som Vanskeligheden.

10de Gruppe.

For Elever i 15 Aars Alderen.

91. Sideudfaldstaaende Sidebøjning og plastisk Armføring.
92. Strækstaaende Buevridning.

93. Fletstaaende fortsat Sideringning.
94. Favnstaaende Kropdrejning og Sidebøjning.
95. Værnstaaende Kropdrejning og -rulning.
96. Vingstaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.
97. Fletstaaende Kropdrejning, Fældning og Vridning.
98. Kropdrejning, plastisk Armføring, Bøjning og Vridning.
99. Strækstaaende Kroprulning.
100. Fri Kropbøjning.

91.



Sideudfaldstaaende Sidebøjning og plastisk Armføring.

1. Til venstre . . . s p r i n g . . . **ud!**
2. Til venstre . . . **b ø j !**
3. Arme ud og opad . . . **f ø r !**

4. Ud og nedad . . . **f ø r !**
5. Krop opad . . . **s t r æ k !**
6. Til højre . . . s p r i n g . . . **ud!**
7. Til højre . . . **b ø j !**
8. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
9. Ud og nedad . . . **f ø r !**
10. Krop opad . . . **s t r æ k !**
11. Fødder . . . **ret!**

Alle Bevægelserne maa foregaa i Skulderplanet. Hovedet maa ikke bøjes mod Skulderen.

92.



Strækstaaende Buevridning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. I Bue til venstre og højre . . . **v r i d !**

4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Under Vridningen maa der vaages over, at Armenes Afstand ikke forøges, og at Strækningen ikke gaar tabt.

93.



Fletstaaende fortsat Sideringning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Til venstre og højre . . . **ring!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 3. Kroppen bøjes livligt til venstre og derefter til højre uden at standse i Retstillingen. Bevægelsen, der maa foregaa i Skulderplanet, udføres c. 5 Gange.

94.



Favnstaaende Kropdrejning og Sidebøjning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Til venstre . . . **d r e j !**
4. Til venstre . . . **b ø j !**
5. Til højre . . . **b ø j !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Fremad . . . **d r e j !**
8. Arme . . . **bøj !**
9. Arme og Fod . . . **ret!**

Fødderne maa forblive paa deres Plads, Knæene maa ikke bøjes og „Favnstillingen“ ikke forandres.

95.



Værnstaaende Kropdrejning og -rulning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Til venstre . . . **d r e j !**
5. Til venstre og højre . . . **r u l !**
6. Fremad . . . **d r e j !**
7. Arme nedad . . . **t r æ k !**
8. Arme . . . **bøj!**
9. Arme og Fod . . . **ret!**

Den „værnstaaende Stilling“ maa for Armenes, Hovedets og Skuldrenes Vedkommende vedligeholdes uforandret under Kroprulningen. Øvelsen er meget vanskelig og anstrengende.

96.



Vingstaaende Kropdrejning, Bøjning og Vridning.

1. Hofter fat og venstre Fod tilbage ... **sæt!**
2. Til venstre ... **d r e j !**
3. Tilbage ... **b ø j !**
4. Til venstre og højre ... **v r i d !**
5. Opad ... **s t r æ k !**
6. Til højre ... **d r e j !**
7. Tilbage ... **b ø j !**
8. Til højre og venstre ... **v r i d !**
9. Opad ... **s t r æ k !**
10. Fremad ... **d r e j !**
11. Hænder og Fod ... **ret!**

Denne vanskelige og meget sammensatte Øvelse kan kun bydes øvede Gymnastikere. Ved Overgangen fra den ene Stilling

til den anden maa Eleven forblive i den sidst indtagne Udgangsstilling, selv om Øvelsen derved maa indskrænkes til en mindre Bevægelse.

97.



Fletstaaende Kropdrejning, Fældning og Vridning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Til venstre . . . **d r e j !**
4. Fremad . . . **f æ l d !**
5. Til venstre og højre . . . **v r i d !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Til højre . . . **d r e j !**
8. Fremad . . . **f æ l d !**

9. Til højre og venstre . . . **v r i d !**
10. Opad . . . **s t r æ k !**
11. Fremad . . . **d r e j !**
12. Arme og Fod . . . **ret!**

Naar Holdningen og Planet mellem Hoved, Arme og Krop skal vedligeholdes uforandret, blive Bevægelserne ikke ret store, men Øvelsens Virkning saa meget desto større.

98.



Kropdrejning, plastisk Armføring, Bøjning og Vridning.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
4. Tilbage . . . **b ø j !**
5. Til venstre og højre . . . **v r i d !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Arme nedad . . . **f ø r !**

8. Til højre . . . **d r e j !**
9. Arme ud og opad . . . **f ø r !**
10. Tilbage . . . **b ø j !**
11. Til højre og venstre . . . **v r i d !**
12. Opad . . . **s t r æ k !**
13. Arme nedad . . . **f ø r !**
14. Fremad . . . **d r e j !**
15. Fod . . . **ret!**

Naar den i Figuren angivne Arm- og Hovedstilling vedligeholdes under hele Øvelsen, vil Virkningen saavel i fysiologisk som i plastisk Henseende blive meget betydelig.

99.





Strækstaaende Kroprulning.

1. Arme bøj og venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Til venstre og højre . . . **r u l !**

4. Arme . . . **bøj!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Under Rulningen maa Armenes Strækning og indbyrdes Afstand ikke forandres.

100.




Fri Kropbøjning.

1. Arme opad før og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Fri Kropbøjning . . . **k o m!**
3. **H o l d t!**
4. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 1. Armene føres hurtigt op i Strækstilling, idet Haandfladerne vende fremad.

Til 2. Kroppen bøjes saa langt tilbage, som Smidigheden i hele Rygsøjlen tillader det, og i fortsat Bevægelse fældes den saa dybt fremad, at Fingerspidserne kunne berøre Gulvet, hvorefter Tilbagebøjningen atter foretages o. s. fr.

Til 3. Udgangsstillingen indtages.

VII.

Gangøvelser.

Hos Jordens legemligt som aandeligt mest udviklede Folkeslag, Oldtidens Grækere, skelnede man den frie Mand fra Trællen paa Gangen og Holdningen. Den, der ikke havde Herredømme over sit Legeme, eller hvis hele Fremtræden var uskøn og uplastisk, blev anset for en raa Barbar, der stod paa et lavt, ukultiveret Standpunkt. Sjælens Adel skulde lyse gennem Legemets ydre Former og Bevægelser, og det Arbejde, Grækerne udførte for at faa en ligelig Udvikling af Legeme og Aand, staar den Dag i Dag som et lysende og uopnaaet Eksempel for alle Nationer. Gennem den senere Oldtid og i Middelalderen vil man ofte træffe paa Udtalelser om forskellige Personers mandige og anstandsfulde Fremtræden, og Dragterne fra de Tider vare forøvrigt af den Beskaffenhed, at de næsten nødte saavel Mænd som Kvinder til at have Opmærksomheden henvendt paa deres Gang og Holdning. Ogsaa i den nyere Tid vil man kunne finde mange Beviser paa den ikke ringe Rolle, Anstands- og Vaabenøvelserne have spillet ved Ungdommens Uddannelse. Ser man paa Billederne af kongelige og adelige Herrer i de sidste Aarhundreder, vil man blive slaaet af den Holdning, disse have været i Besiddelse af. Kong Christian IV lod hele Hoffet og de Personer, der skulde deltage i Festlighederne ved hans Børns Bryllupper, flere Maaneder i Forvejen øve sig i de skønne middelalderlige Danse, for at de kunde repræsentere Fædrelandet paa en værdig Maade lige overfor de talrige Udlændinge, der bleve indbudte ved disse Lejligheder. Christian VII vakte ligeledes paa sin bekendte Udenlandsrejse megen Opmærksomhed ved sin fine chevalereske Fremtræden. I de Tider, da vore

Studenter bar „Kaarde ved Lænd“, var Gangen mandigere og skønnere end nu til Dags, og fra vor Guldalder træffe vi ogsaa bekendte Mænd, hvis hele Holdning og Fremtræden vidnede om Karakterstyrke og Skønhedssans.

Paa det „Kgl. militære gymnastiske Institut“ blev Dansen optagen som obligatorisk Eksamensfag i Begyndelsen af forrige Aarhundrede, og Eleverne, hvoraf de fleste havde været Soldat fra Barn, vare ogsaa let kendelige paa deres spændstige Gang.

Gaa vi lige ned til vore Dage (Nytaar 1905), ville vi hos mange af den ældre Slægt kunne træffe paa en smuk Gang, fri for den skødesløse Sjokken og Slentren, der præger saa mange unges Gang. Vor ridderlige, 87-aarige Konge, Christian IX, staar jo her som et lysende Eksempel for os alle.

Man vil saaledes gennem lange Tiders Løb se, hvilken Opmærksomhed der har været skænket Gangen og Holdningen, og — uden at træffe paa egentlige Gangøvelser — har det vel nærmest været gennem Dansen og Vaabenøvelserne (Fægtning), at de tidligere Slægtled have tilegnet sig deres ridderlige Anstand. Dette kunde jo forsaavidt ogsaa finde Sted i vore Dage, men i en Tid, hvor Menuetten er bleven afløst af „Zweitritt“ eller „cake walk“ og Fægtningen af „Cyclesport“ eller andre skønhedsforladte Øvelser, vil det vel blive vanskeligt at samle Folk til de gamle, skønne og sunde Øvelser. Det vil saaledes nærmest blive gennem Gymnastikundervisningen, den opvoksende Slægt skal lære *„at gaa“*. Her er en vanskelig, men ogsaa taknemmelig Opgave for Gymnastiklærerinden, der ikke alene skal undervise Eleverne i Faget i Gymnastiksalen, men lige saa meget uden for denne være opmærksom paa deres Gang og Fremtræden.

Ved Gangen kan der skelnes mellem Naturgang og Kunstgang. Den første tilegner Barnet sig selv, den sidste maa indøves saaledes, at den efterhaanden af sig selv kan blive Naturgang. Ved den første følges Tyngdens Love derved, at Kroppen hældes saa langt forover, at den tilsidst vipper et Ben frem til at modtage det ellers til Jorden faldende Legeme. Naturgangen kan saaledes let blive en meget uæstetisk Samling af Bevægelser, der ganske vist bringe Mennesket fra Sted til Sted, men ogsaa kunne modarbejde Sundheden og den harmoniske Udvikling.

Gangøvelserne bør øves fra den første til den sidste Skoledag; men det store Stof, der findes i de nedennævnte Øvelser, og Lærerindens egen Bearbejdelse af dette vil dels kunne frembringe en rig Afveksling, dels interessere saavel Eleverne som

hende selv. Mangfoldige af Øvelserne kunne udføres efter Sang, og dette i Forbindelse med det livlige Tempo, der fordres, ere ypperlige Midler til at bringe Eleverne i den vaagne og livlige Tilstand, Gymnastikken skal tilstræbe.

En stor Del af Gangøvelserne stammer fra Dansen og fordrer derfor saavel meget Arbejde som Tid, for at Udførelsen kan blive smuk og naturlig; men dette turde vel nærmest blive en Anbefaling for disse hensigtsmæssige Trin, der ikke alene styrke Benmuskulaturen og Leddene paa en særdeles heldig Maade, men — som Erfaring viser — bedre end andre Øvelser give et Herredømme over Legemet og en Kvikhed i Fremtræden, som det ikke alene er fornøjeligt at skue hos Ungdommen, men som ogsaa kan bevares til en sen Alder.

I Skoler, hvor Legepladserne ere asfalterede, kan en Del af Gangøvelserne foretages i fri Luft, hvorved de tillige faa en gavnlig Indflydelse paa Aandedrættet og Blodcirkulationen. Enhver Elev, der kan gaa til Skolen, kan ogsaa deltage i de lettere Gangøvelser. *Fritagelser for disse Øvelser, der kunne udføres i almindelig Dragt, kendes saaledes ikke.*

Adskillige af Gangøvelserne kunne, efter en fagkyndig Læges Anvisning, benyttes som Helbredelsesmiddel for lettere Tilfælde af Rygradsskævheder.

Gangen er meget afhængig af Fodtøjet; dette bør sys efter Fodens Form og ikke, som det som oftest sker, efter Moden. For smaat Fodtøj med Hælen anbragt foran Hælbenet besværliggør i høj Grad Gangen; man faar ikke alene en usikker og vraltende Gang, men da Legemets Tyngdepunkt ved hvert Skridt bliver forrykket fra dets naturlige Stilling, kan der opstaa farlige Underlivssygdomme. Rummeligt Fodtøj med lave Hæle er absolut det sundeste og bedste for den, der ønsker at tilegne sig og vedligeholde en smuk og naturlig Gang.

Øvelserne.

1. Almindelig Gang.
2. Gang og Hilsen.
3. March i $^4/_4$ Takt.

4. Hurtiggang.
5. Taagang.
6. Almindelig Gang med Armene vingstillede.
7. March i $^1/_2$ Takt.
8. Sidegang fra Stedet.
9. Almindelig Gang og Vendinger.
10. March med Fodstrækning i $^4/_4$ Takt.
11. Sidegang fra Fremadgang.
12. Almindelig Gang med Armene bøjstillede.
13. March med Fodstrækning i $^1/_2$ Takt.
14. Sidegang med Front udad.
15. Baglænsgang fra Stedet.
16. Buegang.
17. Sidegang med Armene favnstillede.
18. March med Taastøt i $^1/_1$ Takt.
19. Buegang og Vendinger.
20. Baglænsgang fra Fremadgang i modsat Retning.
21. March i $^1/_1$ Takt.
22. Almindelig Gang med Armene fletstillede.
23. March paa Taa i $^4/_4$ Takt.
24. Sidekrydsgang med Foden foran.
25. March med Fodstrækning i $^1/_1$ Takt.
26. Baglænsgang fra Fremadgang i samme Retning.
27. March i Forbindelse med Kompliment.
28. Menuetgang med store Skridt.
29. Baglæns March i $^4/_4$ Takt.
30. Sidegang med Armene værnstillede.
31. March med Fodbøjning og Strækning i $^1/_1$ Takt.

32. Sidekrydsgang med Foden bagved.
33. Baglæns March i 1/2 Takt.
34. Buegang til Siden med samme Front.
35. Sidemarch i 4/4 Takt.
36. Menuetgang baglæns med store Skridt.
37. Almindelig Gang med Armene strækstillede.
38. Baglæns March paa Taa i 4/4 Takt.
39. Sidekrydsgang med Foden skiftevis foran og bagved.
40. Taagang med Armene strækstillede.
41. Sidemarch i 1/2 Takt.
42. Menuetgang med store og smaa Skridt.
43. Baglæns March med Taastøt i 1/1 Takt.
44. Sidekrydsmarch med Foden foran i 1/2 Takt.
45. Buegang frem og tilbage med samme Front.
46. Menuetgang baglæns med store og smaa Skridt.
47. Baglæns March i 1/1 Takt.
48. Sidekrydsmarch med Foden bagved i 1/2 Takt.
49. March med Knæløftning og Fremstrækning i 1/1 Takt.
50. Taagang med Armene værnstillede.
51. Menuetgang til højre med store Skridt.
52. Jægergang.
53. March med Udfald fremad.
54. Gang med lange Skridt.
55. March paa Taa i 1/2 Takt.
56. March med Armstrækning til Siden i 1/2 Takt.
57. Menuetgang til venstre med store Skridt.

58. Baglæns March med Udfald.
59. March med Hælhævning i 1/1 Takt.
60. Menuetgang frem og Vendinger.
61. Hopsagang.
62. Menuetgang til højre med store og smaa Skridt.
63. March med Vingeslag i 1/2 Takt.
64. Baglæns March paa Taa i 1/2 Takt.
65. March og Armstrækning med Udfald.
66. Hopsagang med Haandklap.
67. Menuetgang til venstre med store og smaa Skridt.
68. March med plastisk Armføring (Attitude de cueiller des fleurs).
69. March med plastisk Armføring (Attitude de donner).
70. March med Knæløftning, Fremstrækning og Hælhævning i 1/1 Takt.
71. March paa Taa i 1/1 Takt.
72. March med Albusving i 1/1 Takt.
73. March med plastisk Armføring (Attitude de la lyre).
74. March med Fodrulning i 1/1 Takt.
75. Sidekrydsmarch paa Taa i 1/2 Takt.

1.

Almindelig Gang.

Denne saavel som de fleste Gangøvelser foretages i én, to eller tre Kredse efter Lokalets Størrelse. For at undgaa Kredsens Formindskelse bør der i hver Ende af Salen hensættes to Springstøtter eller Stole, udenom hvilke Øvelserne foregaa. I mindre

Lokaler kan det anbefales at sætte Gymnastikapparaterne eller Bænkene midt paa Gulvet, hvorved Pladsen til Gangøvelserne forøges betydelig. Eleverne fordeles ligeligt paa hele Kredsen; den mindste Afstand mellem dem bør være tre Fod. Øvelserne skulle foretages lige meget paa venstre og højre Kreds ɔ: venstre eller højre Side mod Salens Midte. Naar Kredsen er dannet kommanderes:

Højre . . . **om!**

Fremad . . . **gaa!**

Paa Avertissementet *„Fremad“* hældes Kroppen saa langt frem, som Herredømmet over Legemet tillader det, samtidig med at venstre Hæl frigøres fra Gulvet.

Paa Kommandoen *„gaa!“* føres venstre Ben med let bøjet Knæ- og Fodled frem til et Gangskridt af c. 2 Fods Længde. Efterhaanden som Benet kommer frem, strækkes Knæet helt og Fodleddet saa meget, at hele Fodsaalen kan sættes til Gulvet samtidig. Foden maa ikke drejes mere udad end i Retstillingen ($^1/_4$ ret Vinkel mellem Kroppens og Benets Midtplan) og ikke løftes højere, end at Gangen kan blive saa let og lydløs som muligt. Det højre Ben, der under denne Bevægelse har hjulpet til at skyde Kroppen fremad, føres nu tæt forbi venstre til et nyt Gangskridt o. s. fr. Knæene ere mest bøjede i det Øjeblik, Benene passere hinanden, men Fødderne maa ikke løftes mere, end det er nødvendigt for at føre dem livligt frem tæt over Gulvet.

Under Gangen holdes Legemet rankt og roligt, dog uden derved i mindste Maade at kræve nogen Anstrengelse. Armene, der hverken maa svinges foran eller bagved Kroppen, følge dennes Bevægelser paa en fri og utvungen Maade. Hovedet bæres højt, og Blikket rettes lige frem.

Paa Kommandoen:

Holdt!

standser Eleven i Retstillingen. Er højre Fod paa Gulvet i det Øjeblik, Kommandoen lyder, udføres et Skridt med venstre Fod og højre trækkes til; falder *„Holdt“* paa venstre Fod, da omvendt.

2.

Gang og Hilsen.



En smuk og naturlig Hilsen gør altid et godt Indtryk; den hører med til Begrebet *„almindelig Dannelse“* og bør derfor læres i Tide. Hilsenen udføres under fem Gangskridt; der ses paa den, der skal hilses, hvorefter Eleven — uden at standse eller forandre Skridtlængden — bøjer Hoved og Krop forover til kvart ret Vinkel med det lodrette Plan. Under Hilsenen ses ned, og Armene holdes rolige. Mandlige Elever føre Hovedbedækningen ned til højre eller venstre Side ɔ: *fra* den Person, de hilse paa. For at Hilsenen kan blive saa naturlig som muligt, bør den i Reglen øves i Slutningen af enhver Time.

3.

March i 4/4 Takt.

Ved denne Øvelse udføres der fire Skridt til hver Musiktakt.

1. Hænder Kjole . . . **fat!**
2. Fremad . . . **march!**
3. **Holdt!**
4. Hænder . . . **ret!**

Til 2. Der marcheres fire Skridt, paa det femte begynder omstaaende Sang:

Aand og Legem er et Spand.

March. ED. BORREGAARD.

Aand og Le - gem er et Spand, Der maa beg - ge
dyg - tig ø - ves, For paa Li - vets glat - te Vand De for
Slæ - der - ne skal prø - ves; *p* Gik en Stund de som paa Græs,
p Beg - ge to de maa i Se - le, Beg - ge skal jo Møj - en
de - le, Gæl - der det de tun - ge Læs.

CHR. RICHARDT.

4.

Hurtiggang.

1. Hurtigt . . . **gaa!**
3. **H o l d t !**

Øvelsen udføres som almindelig Gang, men Bevægelsen maa være meget livlig og let. I Begyndelsen kan det tillades Eleverne at gøre Skridtene lidt kortere end ved den almindelige Gang.

5.

Taagang.

1. Paa Taa . . . **h æ v !**
2. Fremad . . . **g a a !**
3. **H o l d t !**
4. Hæle . . . **s æ n k !**

Gangen udføres paa Fodbalderne, Hælene og hele Legemet føres saa højt som muligt. Der maa vaages over, at Gangen ikke bliver for stiv eller tvungen, ligesom den — særlig i Begyndelsen — kun bør øves paa en kort Strækning ad Gangen.



6.

Almindelig Gang med Armene vingstillede.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Fremad . . . **gaa!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Denne Gangart øves for at lære Eleverne at føre Kroppen saa roligt som muligt.

7.

March i 1/2 Takt.

Ved denne Øvelse udføres der to Skridt til hver Musiktakt.

1. Hænder Kjole . . . **fat!**

Andet Vers af den under Gangøvelsen Nr. 3 anførte Sang afsynges:

Spænd din Muskel under Sang,
Mens endnu Du kan Dig sole

Kommando: 2. **Kom!**

Rul Dig i den grønne Vang,
Mens endnu Du hedder Fole.
Træk paa Aaren! Sæt i Spring,
Spænstig selv som Flyve-Bolden.
Lad kun Træet føle Volten!
Skriv paa Isen Navne-Sving!

3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ret!**

8.



Sidegang fra Stedet.

Eleverne staa paa venstre Kreds.

1. Venstre . . . **om!**
2. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Sidegang til venstre . . . **kom!**
5. **H o l d t !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 4. Idet Fødderne forblive udaddrejede, sættes venstre Fod et halvt Skridt til Siden og højre følger straks efter. Knæene ere strakte i det Øjeblik, Fødderne samles, men ubetydelig bøjede ved hvert Skridts Begyndelse. Kroppen og Armene maa holdes aldeles rolige.

9.

Almindelig Gang og Vendinger.

Eleverne gaa paa højre Kreds.

Om . . . **kring!**

Saavel *„Om“* som *„kring“* falder paa højre Fod. Venstre Fod føres frem til et lidt kortere Skridt, Vendingen udføres livligt til højre, og Gangen fortsættes i modsat Retning. Hverken Kommandoen eller Vendingen maa bringe Eleverne ud af Fodslaget. Med øvede Elever kan Vendingen ogsaa foretages til venstre:

Til venstre . . . o m . . . **kring!**

Her falder Kommandoerne selvfølgelig paa venstre Fod.

10.



March med Fodstrækning i 4/4 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Fremad . . . **march!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Der marcheres fire Skridt; men her drejes Foden saa meget udad, at Benets Midtplan danner en halv ret Vinkel med Kroppens, og Fodleddet strækkes saa meget, at Fodvristen danner en konveks Bue. Paa det femte Skridt begynder 3dje Vers af den under Nr. 3 anførte Sang:

Hold i Ave Kød og Blod,
At de Magten ej skal tage —
Lysten med sit vilde Mod
Helst paa egen Haand vil jage!
Tæm den, til den lystrer flink,
Til din Falk Du har paa Haanden,
Til Du drives kun af Aanden
Som af Fader-Øjets Blink.

11.

Sidegang fra Fremadgang.

Eleverne gaa paa højre Kreds.

1. Sidegang til venstre . . . **kom!**
2. Fremadgang . . . **kom!**

Til 1. Kommandoen falder paa venstre Fod, højre føres frem, en kvart Vending udføres til højre, og Overgangen til Sidegangen sker uden Standsning.

Til 2. Kommandoen falder paa venstre Fod, højre føres til denne, en kvart Vending udføres til venstre, og Overgangen til almindelig Gang sker uden Tab af Fodslaget.



12.

Almindelig Gang med Armene bøjstillede.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Fremad . . . **gaa!**
3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

Den rolige Arm- og Kropføring, der fordres her, fremmer Herredømmet over Legemet under Gangen.

13.

March med Fodstrækning i $^1/_2$ Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**

Sidste Vers af den under Nr. 3 anførte Sang afsynges:

Sygne skal da Slægten ej —
Men din Barndoms gode Engel

Kommando: 2. **Kom!**

Skal med hviden Lilje-Stængel
Lyse Ynglingen paa Vej!
Trods hver Stormvind kold og barsk,
Trods de Suk, hvoraf vi tynges,
Skal vort gamle Land forynges
Ved en Ungdom sund og karsk.

3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

14.

Sidegang med Front udad.

Eleverne staa paa højre Kreds.

1. Venstre . . . **om!**
2. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**
3. Paa Taa . . . **h æ v !**
4. Sidegang til venstre . . . **kom!**
5. **H o l d t !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Ved denne Sidegang tvinges Eleverne til at bære Legemet højt og lodret.

15.

Baglænsgang fra Stedet.

Eleverne staa paa venstre Kreds.

1. Hænder Kjole fat og paa Taa . . . **h æ v !**
2. Baglæns . . . **gaa!**
3. **H o l d t !**
4. Hæle . . . **s æ n k !**
5. Hænder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben sættes én Fod tilbage, højre føres tæt forbi og udfører et lignende kort Skridt tilbage o. s. fr. Hovedet (ikke Kroppen) drejes halvt til venstre, for at Eleven kan forblive paa Kredsen og passe Afstanden fra Bagmanden. Gangen, der foregaar paa Fodbalderne, maa udføres frit og utvungent, Knæene bøjes let før Føddernes Aftryk og lidt mere i det Øjeblik, Benene passere hinanden.

16.

Buegang.



Buegang kan øves i en mindre Sal eller et Klasseværelse med et forholdsvis større Antal Elever; Øvelsen kræver stor Opmærksomhed, men Eleverne lære at sno sig paa en lille Plads. Bænke, Gymnastikapparater, Stole e. a. l. opstilles bag hverandre

saaledes, at der bliver en Afstand imellem dem af mindst 2 Fod, der benyttes til Buegangen. Tillader Pladsen det, kan Lærerinden ogsaa tegne et *lige* Antal Kryds saaledes, som Figuren viser.

Eleverne staa paa Linje udenfor Mærkerne.

1. Højre . . . **om!**
2. Til Buegang . . . fremad . . . **gaa!**
3. Tag tre Skridts . . . **A f s t a n d !**
4. **H o l d t !**

Til 2 og 3. Fløjmanden gaar i livlig Gang udenom de to første Mærker og svinger dernæst til venstre ind imellem dem, ved det næste Mærke svinger han til højre o. s. fr.; de øvrige Elever følge efter, idet de efterhaanden tage tre Skridts Afstand fra deres Formand. Naar Fløjmanden har passeret alle Mærker, svinger han til højre, gaar udenom den forreste Række Mærker og begynder atter fra den samme Ende som før, dog saaledes, at de to første Mærker nu passeres paa højre Side, hvilket iøvrigt fremkommer af sig selv, naar *Par-Antallet* af Mærkerne er *lige.*



17.

Sidegang med Armene favnstillede.

Eleverne staa paa Kredsen med Front mod Salens Midte.

1. Arme udad før og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Sidegang til venstre . . . **kom!**
4. **H o l d t !**

5. Hæle . . . **s æ n k !**

6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Øvelsen kræver et betydeligt Muskelarbejde og kan derfor kun øves paa en kort Strækning.

18.

March med Taastøt i 1/1 Takt.

Her udføres ét Skridt til hver Musiktakt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **spred!**

2. Venstre Fod fremad . . . **f ø r !**

Nedenstaaende Sang, Nr. 224 af Folkets Sangbog, afsynges:

Droslen slog i Skov sin klare Trille,
Sang om Bøgens lysegrønne Blad;

Kommando: 3. **Kom!**

Duggens Perler faldt paa Roser vilde,
Laa med Glans i Solens Straalebad.
Fatted' du den Klang i Fuglens Tone?
Højt den sang det rige Danmarks Lov,
Sang, saa det gav Lyd i Skovens Krone:
Dejlig er den danske Bøgeskov!

4. **H o l d t !**

5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Taaspids støttes let mod Gulvet.

Til 3. Venstre Fod sættes til Gulvet, og højre bringes frem til Taastøt o. s. fr.

19.

Buegang og Vendinger.

Naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i Buegangen, kunne Vendingerne tilføjes.

Forinden Øvelsen begynder, maa Eleverne nøje lægge Mærke til, *hvem* der er deres Sidemænd; derved undgaas lettere Fejl og kedelige Gentagelser, og Lærerindens Overblik over Eleverne forøges.

20.

Baglænsgang fra Fremadgang i modsat Retning.

Eleverne gaa paa venstre Kreds.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Baglæns . . . **gaa!**
3. Fremad . . . **gaa!**
4. Hæle . . . **sænk!**

Til 2. Paa „*Baglæns*“ drejes Hovedet halvt til venstre.
Til 3. Paa „*Fremad*“ drejes Hovedet ligefrem.

Overgangene bør foregaa uden Tab af Fodslag.

21.

March i 1/1 Takt.

1. Hænder Kjole fat og venstre Ben fremad . . . **før!**

Andet Vers af „Droslen slog i Skov“, F. S. Nr. 224, afsynges.

Lærken svang sig fra sin skjulte Rede,
Lystig lød det, da mod Sky den fløj,

Kommando: 2. **Kom!**

Sang om grønne Mark og brune Hede,
Sang om Bautasten paa Kæmpehøj.
Fatted' du den Klang i Fuglens Trille?
Genlyd gav den i vor Højtidssal:
Prægtig er vor Hede, dyb og stille,
Venlig Vaarens Krans om Høj og Dal!

3. **Holdt!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Der tælles: 1 — 2 — 3 — 4 til hvert Skridt. Paa „1“ sættes en Fod til Gulvet, og den anden føres frem til Fods Højde over dette. Paa „2 — 3 — 4“ staar Eleven stille og søger Ligevægten paa det ene Ben.

22.



Almindelig Gang med Armene fletstillede.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Hænder Nakke . . . **støt!**
3. Fremad . . . **gaa!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Fejlene ved Kroppens Føring træde særligt frem ved denne Gangart.

23.

March paa Taa i 4/4 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Fremad . . . **march!**

Der marcheres tre Skridt, og tredje Vers af „Droslen slog i Skov“, Folkets Sangbog Nr. 224, afsynges:

Hjejlen fløjted’ klagende og ene
Hist, hvor Klitten, Jyllands Bolværk staar,
Bølgen slog i Takt mod Kystens Stene,
Gik i Dans med Sølverkrans om Haar.
Fatted’ du den Klang i Fuglens Klage?
Længe lød dens Sang om Vesterhav:
Bølgen høj og prægtig uden Mage
Bruser over tusind Snekkers Grav.

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

24.

Sidekrydsgang med Foden foran.

Eleverne staa paa Kredsen med Front mod Salens Midte.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Sidekrydsgang til venstre . . . **kom!**
4. **H o l d t !**
5. Hæle . . . **s æ n k !**
6. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Efterat venstre Ben har udført et Skridt til Siden, bringes højre tæt forbi til et nyt Skridt o. s. fr. Fødderne maa forblive udaddrejede, Knæene bøjes let i Retning af Taaspidserne. Kropdrejninger bør undgaas.

25.

March med Fodstrækning i 1/1 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**

Fjerde Vers af den under Nr. 18 anførte Sang afsynges:

Naar vor Sang om Danmark frem sig svinger,
Toner den saa klar som Droslens Slag,

Kommando: 3. **K o m !**

Mild og glad, som Lærkens Stemme klinger,
Alvorsfuld som Hjejlens Sang om Vrag!
Fuglesangen rører Hjertets Strenge,
Derfor klinge de paa samme Vis,
Klinge blidt og ømt og klinge længe
Højtidsfuldt til gamle Danmarks Pris!

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Ved denne Gangart vil hvert Skridt frembyde en fortrinlig Ligevægtsøvelse, under hvilken Elevens Holdning og Fodstrækning kan blive kontrolleret.

26.

Baglæns Gang fra Fremadgang i samme Retning.

Eleverne gaa paa venstre Kreds.

1. Baglænsgang . . . til venstre . . . o m . . . **k r i n g !**
2. Fremadgang . . . højre . . . **omkring!**

Til 1. Saavel *„om“* som *„kring“* falder paa venstre Fod. Vendingen udføres paa denne, højre føres livligt frem og udenom venstre.

Til 2. Uden at standse eller tabe Fodslaget udføres Vendingen til højre, og Fremadgangen fortsættes.

27.



March i Forbindelse med Kompliment.

Denne Bevægelse benyttes ofte saavel i Selskabs- og Balsalen som i det daglige Liv. For at undgaa at snuble eller, hvis man er i Følge med en anden Person, at foranledige et kejtet Sammenstød, bør det erindres, at Komplimenten altid skal udføres i *den Retning, man gaar.* Derved undgaas den pludselige Standsning, og Komplimentens Bevægelser glide lettere over i hverandre. (Forfatteren har engang set to Damer falde i en Grøft, hvilket Uheld opstod ved, at de pludselig udførte en dyb Hilsen i modsat Retning af hinanden.)

Den smukke, gamle Skik at hilse vort Kongehus, Dannebrog i Procession eller en Ligbaare ved i rette Tid at standse, gøre Front og neje eller hilse ved Hatteaftagning, ses sjældnere

hos den yngre Generation, og dette kan desværre ofte skyldes Mangel paa Vejledning i saa Henseende. Den, der ikke har lært at hilse og alligevel forsøger det, kan let blive latterlig, og det er der jo ingen, der skøtter om. Enhver Lærer eller Lærerinde maa erindre, at den rette ydre Høflighed hører med til almindelig Dannelse, og at Eleven senere i Livet kan bebrejde Læreren mulige Mangler ved Undervisningen her.

Var man i gamle Dage hist og her maaske lidt for *„fransk“* i sin ydre Fremtræden, saa hersker der ganske sikkert ingen Tvivl om, at vi nu mange Steder ere blevne lidt for *„pære“*-danske paa dette Omraade.

Eleverne staa paa to Kredse med venstre Side mod hverandre.

1. Hænder Kjole fat og Fødder
   halvt . . . **s p r e d !**
2. Fremad . . . **m a r c h !**

Paa det 5te Skridt begynder Sangen Nr. 227 af Folkets Sangbog:

Flyv Fugl, flyv over Furesøens Vove,
Nu kommer Natten saa sort.

3. Kompliment til højre for hverandre.

Derefter marcheres der i modsat Retning, og Sangen fortsættes straks:

Alt ligger Sol bag de dæmrende Skove,
Dagen den lister sig bort.

Kompliment til venstre.
March i modsat Retning.

Skynd Dig nu hjem til din fjedrede Mage,
Til de gulnæbbede smaa;

Kompliment til højre.
March i modsat Retning.

Men naar i Morgen Du kommer tilbage,
Sig mig saa alt, hvad Du saa.

Kompliment til venstre.

Til 3. Ved Overgangen fra Marchen til Komplimenten drejer Eleven sig ved det sidste Skridt til venstre, Legemets Vægt føres over paa højre Ben, der har fuldført Marchskridtet, Knæet bøjes kvart, venstre Fod trækkes hen bag højre, Knæet bøjes halvt, Kroppen *fældes* forover til halv ret Vinkel med det lodrette Plan, og der ses ned. Oprejsningen fra Komplimenten sker lige saa langsomt som Bøjningen. Der benyttes én Takt saavel til den første som til den sidste Del af Komplimenten.

28.



Menuetgang med store Skridt.

Denne Gangart er en Forberedelse til en af de skønneste og mest anstandsfulde Danse, der eksistere: *„Menuetten“,* som for øvrigt nødig burde savnes paa noget Bal. Den Skønhed og Harmoni, der fordres ved alle de Øvelser, der henhøre under Menuetten, giver disse den fornemste Plads blandt Holdningsøvelserne, og blive disse Bevægelser *uden Affektation* overførte i det daglige Liv, ville de i Tidens Løb kunne fremkalde den ridderlige Holdning eller naturlige Ynde, som ethvert dannet Menneske helst bør være i Besiddelse af.

1. Hænder Kjole fat og Fødder
halvt . . . **s p r e d !**
2. Menuetgang . . . 1 . . . 2 . . . **k o m !**

Der synges nedenstaaende Sang til Melodien af Elverhøj:

En Dans saa yndefuld og let
Har *vor* Tid ej at vise,
Som vore Fædres Menuet —
Den maa i Sang vi prise.
En ædel Holdning, smidig Fod
Og Armen smukt i Bue,
Det var, hvad man ved Dans forstod
Hos Riddersmand og Frue.

3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Paa *„kom“* bøjes Knæene let; derefter føres venstre Arm svagt bøjet frem foran Legemet med Haandfladen vendt mod Brystet samtidig med, at der udføres et Skridt frem paa venstre Fod, der overtager Kroppens Vægt. Naar Armen er kommen i Brysthøjde, føres den roligt ud i Skulderplanet og ned til Udgangsstillingen. Nu udføres den samme Bevægelse med højre Arm og Ben og derefter med begge Arme og venstre Ben. Til hvert Menuettrin benyttes to Takter.

Overgangene fra den ene til den anden Bevægelse udføres saaledes, at alle pludselige Ryk og Kniks undgaas, og hele Øvelsen bliver saa egal som muligt.

29.

Baglæns March i 4/4 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder
halvt . . . **s p r e d !**
2. Baglæns . . . **march!**

Der marcheres tre Skridt (Sangen begynder paa en Optakt), og paa det fjerde begynder andet Vers af „Vift stolt paa Kodans Bølge“, Folkets Sangbog Nr. 50:

Fra Himlen er du faldet
Du Danmarks Helligdom!
Did har du Kæmper kaldet,
Som Verden leder om.
Saa længe Rygtet svinger
Sig over Land og Sø,
Mens Nordens Harper klinger,
Din Ros skal ej uddø.

3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**



30.

Sidegang med Armene værnstillede.

Eleverne staa paa Kredsen med Front mod Salens Midte.

1. Arme bøj og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad stræk og paa Taa . . . **h æ v !**
4. Sidegang til venstre . . . **kom!**
5. **H o l d t !**
6. Hæle . . . **s æ n k !**
7. Arme og Fødder . . . **ret!**

Saavel for Gangens som Holdningens Fremme er denne Øvelse lige ypperlig.

31.

March med Fodbøjning og -strækning i 1/1 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**

Andet Vers af Sangen *„Hvor Bølgen larmer højt fra Sø“*, Folkets Sangbog Nr. 29, afsynges:

I Danmark knejser intet Fjæld,
Ej gemme stolte Bjærge

Kommando: 3. **Kom!**

Det røde Guld til Ladheds Træl,
Ej Jærn til vældigt Værge;
Men Guldet rigt paa Marken gror,
Og Jærnets Kraft i Armen bor,
Uvæbnet har den Værge.

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Ben føres frem og holdes strakt en Fods Højde over Gulvet.

Til 3. 1) Venstre Fod sættes til Gulvet, og højre Ben føres frem, 2) højre Fodled bøjes, 3) Leddet strækkes, og 4) Eleven standser i Udgangsstillingen. Disse fire Bevægelser udføres saaledes til *een* Musiktakt.

33.

Baglæns March i 1/2 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Højre Fod tilbage . . . **sæt!**

3dje Vers af Sangen *„Hvor Bølgen larmer højt fra Sø“*, Folkets Sangbog Nr. 29, afsynges:

O straal for Øjet uforsagt,
Du Præg af Nordens Stempel!

Kommando: 3. **Kom!**

Et Ord, et Haandslag være Pagt,
Og Barmen Troskabs Tempel!
Ja Troskab! Du est Danmarks Værn,
Du est et Skjold af hærdet Jærn
Du est vort Dannevirke!

4. **Holdt!**
5. Hænder og Fødder ... **ret!**

Til 2. Højre Fod sættes et Skridt tilbage, og venstre Ben løftes i Fods Højde over Gulvet.
Til 3. 1) Venstre Ben sættes et Skridt tilbage, og højre løftes fra Gulvet. 2) Ligevægten søges paa venstre Fod.

34.

Buegang til Siden med samme Front.

Eleverne staa paa Linje uden for Mærkerne med Front mod disse.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt ... **spred!**
2. Paa Taa ... **hæv!**
3. Sidegang med Front mod Nord (Syd, Øst eller Vest) ... **gaa!**
4. Tag tre Skridts ... **Afstand!**
5. **Holdt!**
6. Hænder og Fødder ... **ret!**

Til 3. Sidegangen foregaar skiftevis til højre og venstre imellem Apparaterne eller Mærkerne. Skulde Øvelsen blive for trættende, kan de sidste Mærker passeres i Fremadgang.

36.



Menuetgang baglæns med store Skridt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Menuetgang baglæns . . 1 . . 2 . . **k o m !**
3. **H o l d t !**

Den under Nr. 28 anførte Sang afsynges:

Paa *„k o m“* bøjes Knæene kvart; samtidig med at venstre Arm begynder Menuetarmføringen, udføres der et Skridt tilbage paa venstre Fod, der overtager Kroppens Vægt, højre Knæ- og Fodled strækkes fuldstændigt, og Armbevægelsen fuldføres. Den samme Bevægelse udføres med højre Arm og Ben, derefter med venstre Arm og Ben o. s. fr. Der tælles til „6“ til hvert Menuettrin, og Bevægelsen maa saaledes svare til den Tid, to Musiktakter fordre.

At faa Børn under 12 Aar interesserede for denne og lignende Øvelser kan ganske vist lade sig gøre, men der skal gode Lærerkræfter til.



37.

Almindelig Gang med Armene strækstillede.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad . . . **stræk!**
3. Fremad . . . **gaa!**
4. **Holdt!**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Nedad . . . **stræk!**

Denne Øvelse kan særlig anbefales Elever, der lide af lettere Rygradsskævheder eller Holdningsfejl; men ogsaa for andre vil den kunne blive meget styrkende for Ryggen.



42.

Menuetgang med store og smaa Skridt.

I ikke faa Gymnastiksale findes der et Fortepiano, som Skolen benytter ved Sangundervisningen eller Morgensangen. Blandt Pigerne lære gennemsnitlig 50 % at spille, og det vil saaledes ikke være saa vanskeligt at faa en eller anden til at spille en enkel Melodi ved Forøvelserne til Menuetten. Dette vil kunne virke meget oplivende paa Undervisningen og i høj Grad støtte Lærerindens vanskelige Arbejde.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Menuetgang med store og smaa Skridt . . . 1 . . . 2 . . . **k o m !**

Til 2. Der begyndes med højre Fod, der sættes frem til et stort Skridt; derefter udføres der tre mindre Skridt paa Fodbalderne, atter et stort Skridt o. s. fr.

3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

43.



Baglæns March med Taastøt i 1/1 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Højre Fod tilbage . . . **s æ t !**

4de Vers af Sangen *„Hvor Bølgen larmer højt fra Sø“*, Folkets Sangbog Nr. 29, afsynges:

O Dannebrog! Vort Himmelflag!
Tilaand os Mod og Styrke!

Kommando: 3. **Kom!**

Vift højt mod Sky i blodigt Slag,
Spred Lys i Kampens Mørke!
Fra oven har en Stemme talt,
Du ned til os fra Himlen faldt
Og skal til Himlen hæves!

4. **Holdt!**

5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Højre Fod sættes et Skridt tilbage, og venstre Taaspids støttes let mod Gulvet.

Til 3. Venstre Fod føres et Skridt tilbage, og højre støttes o. s. fr.

44.



Sidekrydsmarch med Foden foran i 1/2 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder
halvt . . . **s p r e d !**
2. Venstre Fod til Siden . . . **sæt!**

5te Vers af Sangen *„Hvor Bølgen larmer højt fra Sø“*, Folkets Sangbog Nr. 29, afsynges:

Og ret som i dit Purpurflag
Det hvide Kors staar tegnet

Kommando: 3. **K o m !**

At tyde kristent Sindelag,
Af Kærlighed omhegnet,
Saa styrke Retsind Krigens Aand
Og knytte Fredens Broderbaand
Og skærme Land og Konge!

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Fod sættes ét Skridt til Siden, og højre Fods Taaspids støttes mod Gulvet. Se Fig.

Til 3. Højre Ben bringes forbi venstre og sættes med Hælen i Skulderplanet saa langt over til venstre, som Herredømmet over Legemet tillader det, samtidig med at venstre Fods Taaspids støttes mod Gulvet o. s. fr.

45.

Buegang frem og tilbage med samme Front.

Eleverne staa uden for Mærkerne med Front mod disse.

1. Højre . . . **om!**
2. Til Buegang frem og tilbage
med Front mod Nord (Syd,
Øst eller Vest) . . . **gaa!**
3. Tag tre Skridts . . . **A f s t a n d !**
4. **H o l d t !**

De to første Mærker passeres i Fremadgang, de to næste i Baglænsgang o. s. fr. Naar Fløjmanden har passeret alle Mærker, gør han „Holdt“, „Venstre om“ og indtager „Hvilstillingen“ paa den Plads, han havde ved Øvelsens Begyndelse; de øvrige Elever udføre det samme efterhaanden, som de komme paa Plads. Her er en god Lejlighed til at kontrollere den enkelte Elevs Holdning og Appel.

46.



Menuetgang baglæns med store og smaa Skridt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder . . . **s p r e d !**
2. Menuetgang baglæns med store og smaa Skridt . . 1 . . 2 . . **k o m !**
3. **H o l d t !**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Der begyndes med venstre Fod, der sættes et stort Skridt tilbage; derefter udføres der tre mindre Skridt paa Fodbalderne, atter et stort Skridt o. s. fr. Naar Legemet bæres højt, og Bøjningerne udføres med saa lette Overgange som muligt, bliver denne Menuetgang en ypperlig Holdningsøvelse.

49.





March med Knæløftning og Fremstrækning i 1/1 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder
halvt . . . **s p r e d !**

3dje Vers af „Vift stolt paa Kodans Bølge", Folkets Sangbog Nr. 50, afsynges:

Sus højt i Kampens Bulder
Om Juel, din Kæmpe bold!

Kommando: 2. **K o m !**

Naar Tord'nen om dig ruller,
Du sjunge: Tordenskjold!
Og flyver du mod Himlen
I stolte Luers Favn,
Da nævn for Stjernevrimlen
Din høje Hvidtfeldts Navn!

I hver Musiktakt udføres følgende Bevægelse:

Paa „1" sættes det ene Ben et Skridt frem.
Paa „2" løftes det modsatte Knæ.
Paa „3" strækkes Knæet.
Paa „4" standses der i den i Figuren angivne Stilling.

3. **H o l d t !**

5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

50.



Taagang med Armene værnstillede.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Over Hoved . . . **f ø r !**
3. Opad stræk og paa
   Taa . . . **h æ v !**
4. Fremad . . . **gaa!**
5. **H o l d t !**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Da den høje værnstaaende Stilling skal vedligeholdes, maa Skridtene blive kortere end ved almindelig Gang.

51.

Menuetgang til højre med store Skridt.

1. Hænder Kjole fat og højre Fod
   fremad . . . **f ø r !**
2. Indtag femte Position!
3. Menuetgang til højre med store
   Skridt . . . 1 . . . 2 . . . **k o m !**
4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **r e t !**

Til 3. Højre Arm og Fod føres langsomt ud til højre Side samtidig med, at venstre Fodled strækkes; hertil bruges to Takter. Derefter føres venstre Ben bagom og tæt forbi højre samtidig med, at venstre Arm udfører den under Gangøvelsen Nr. 28 forklarede Bevægelse. Ved det næste Skridt udføres Menuet-Armbevægelsen med begge Arme, atter mod højre o. s. fr. Det maa særlig paases, at Knæene bøjes i Retning af Taaspidserne, og at Eleven ikke drejer sig til højre.

52.

Jægergang.

Benævnelsen paa denne Øvelse, der har været benyttet i 35 Aar, stammer fra den Melodi, den udføres efter: „Jægerkoret af Elverhøj“, Folkets Sangbog Nr. 486.

1. Til Jægergang fremad . . . **gaa!**

(Mel.: Jægerkor af „Elverhøj“).

Fremad med livlig Sang
Gaa vi vor Jægergang,
Den kan af Dvale os vække,
Lære os smukt at gaa,
Medens vi rank paa Taa
Knæene løfte og strække
Tra—la—la—la—la—la—la—la.

Giv paa din Holdning Agt!
Stræk Foden smukt i Takt!
Haandklappet højt maa man høre;
Øv dig med Flid min Ven!
Gør det kun om igen,
Øvelsen Mester kan gøre.
Tra—la—la—la—la—la—la—la.

2. **Holdt!**

Til 1. Eleverne gaa fire Skridt; paa det femte begynder Sangen. Naar de da have fuldført to Skridt, løftes venstre Knæ halvt samtidig med, at der udføres et lavt Hop fremad paa højre Fods Fodbalde. Derefter gaas der tre Skridt, Knæløftningen udføres med højre Ben, og Hoppet foretages paa venstre, atter tre Skridt o. s. fr. Samtidig med hver Knæløftning klappes der let i Hænderne. Til Omkvædet udføres Chassé-Trin. Imellem Versene gaas der fire Skridt.

Hele Øvelsen maa udføres livligt og med høj Holdning.

Blive saavel Gangskridtene som Chassé-Trinene udførte med den rette Flugt, ville Fødderne komme saa hurtigt frem, at de vente paa Takten i den fremstrakte Stilling.

53.



March med Udfald fremad.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med Udfald . . . fremad . . . **march!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Et livligt Udfald udføres fremad med venstre Ben, højre bringes til venstre i Retstillingen, hvorefter Udfaldet foretages med højre Ben o. s. fr.

For at Herredømmet over Legemet kan beholdes, gøres der et kort Ophold saavel i Udfalds- som Retstillingen.

54.

Gang med lange Skridt.

1. Med lange Skridt . . . fremad . . . **gaa!**
2. **H o l d t !**

Uden at holde Fodslag udføre Eleverne Gangen med saa lange Skridt, som Holdningen og Herredømmet over Legemet tillader det; at Armbevægelserne derved blive noget større, forøger kun Gangens Virkning i anatomisk og fysiologisk Henseende.

56.





March med Armstrækning til Siden i 1/2 Takt.

1. Med knyttet Haand . . . Arme . . . **bøj!**
2. Med Armstrækning til Siden . . . fremad . . . **march!**

Til 2. Ved det første Skridt strækkes Armene til Siden, ved det andet bøjes de, ved det tredje strækkes de atter o. s. fr.

Eleverne kunne deles i to Hold, hvoraf det ene synger, medens det andet udfører Øvelsen. Andet Vers af Sangen Nr. 38 i Folkets Sangbog:

Langt skønnere Egne, vil gerne vi tro,
Kan fremmede udenlands finde;
Men Dansken har hjemme, hvor Bøgene gro
Ved Strand med den fagre Kærminde;
Og dejligst vi finde ved Vugge og Grav
Den blomstrende Mark i det bølgende Hav.

3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

57.



Menuetgang til venstre med store Skridt.

1. Hænder Kjole fat og venstre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag femte Position!
3. Menuetgang til venstre med store Skridt . . . 1 . . . 2 . . . **kom!**
4. **Holdt!**
5. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 3. Venstre Arm og Fod føres langsomt ud til venstre Side, samtidig med at højre Fodled strækkes. Derefter føres højre Ben bag om og forbi venstre, samtidig med at højre Arm udfører den plastiske Bevægelse, der er særegen for Menuetten. Ved det næste Skridt udføres Bevægelsen med begge Arme, atter med venstre o. s. fr. Eleven maa ikke dreje sig til venstre, og Knæ- og Taaspids maa stadig vise i samme Retning.

58.



Baglæns March med Udfald.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med Udfald . . . baglæns . . . **march!**
3. **H o l d t !**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Et livligt Udfald udføres tilbage med venstre Ben, højre bringes til venstre i Retstillingen, hvorefter Udfaldet fore-

tages med højre Ben o. s. fr. Saavel i Udfalds- som i Retstillingen bør der standses et Øjeblik.

59.

March med Hælhævning i 1/1 Takt.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**

Andet Vers af „Mens Nordhavet bruser“, Folkets Sangbog Nr. 92, afsynges:

Du, Blomster af Palmen paa Friheds Grund!
Skøn est Du at skue trefarvet!

Kommando: 3. **Kom!**

Det hvidene Kors i den røde Bund,
Det har Du af Dannebrog arvet;
Men Hjertebladet det mørkeblaa
Af Frihedsmarv maatte først udgaa.

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Venstre Fodspids føres frem til en Fods Højde over Gulvet.

Til 3. Til de fire Tempo i hver Takt udføres følgende Bevægelse:

1. Foden sættes til Gulvet, samtidig med at bageste Ben føres frem til Fods Højde.
2. Eleven hæver Hælen fra Gulvet.
3. Hælen sænkes langsomt.
4. Ligevægten søges paa bageste Fod.

De første Gange kan det anbefales at lade Eleverne marchere to og to sammen med Armene over Kors og derved støtte hinanden.

60.



Menuetgang frem og Vendinger.

1. Hænder Kjole fat og Fødder halvt . . . **s p r e d !**
2. Menuetgang frem og tvende Vendinger . . . 1 . . . 2 . . . **k o m !**

Til 2. Eleven udfører et stort Menuettrin frem med højre Fod og gaar derefter tre smaa Skridt. Nu gøres der en halv Vending til højre paa venstre Fod, (se Figuren) som forbliver paa sin Plads, og derefter en hel Vending til venstre paa venstre Fod. Højre føres i en Bue uden om venstre, og Vendingen sluttes i femte Position med højre Fod foran. Begge Vendinger udføres langsomt saaledes, at Bevægelserne glide let over i hverandre.

Efter at denne Øvelse er lært, kunne Eleverne opstilles paa to Linjer lige over for hinanden. Mellem Linjerne er der en Afstand af tre, mellem Eleverne af c. to Skridt. Menuetgangen udføres nu ved, at Eleverne passere hinanden paa højre Side, udføre den halve Vending til højre mod hinanden og slutte den hele Vending paa vis-à-vis[1]) Personens Plads.

1) den ligeover for staaende.

61.

Hopsagang.

En vanskelig, men fortrinlig Gangøvelse, der i høj Grad fremmer Behændigheden og styrker Fod- og Taaleddene. Eleverne deles i to Hold; det ene synger nedenstaaende Sang, medens det andet udfører Øvelsen.

1. Hænder Kjole fat og venstre Fod
   fremad . . . **f ø r !**
2. Indtag femte Position!

Mel.: Den tapre Landsoldat.

Træd frem til Hopsagang,
Den øves efter Sang,
Det gælder her at springe
I Takten een, to, tre.

Kommando: 3. **Kom!**

Lad Fødderne kun gaa
Som Trommestikker smaa,
Thi hurtigt og behændigt det hele let maa ske.
Vel Øvelsen har hjemme i Dansesalen; men
Vi dog til Gymnastikken tør trygt den regne hen.
Den fordrer, som I ved, Kraft og Behændighed
Og Takt til rette Tid.

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Venstre Ben føres med svagt bøjet Knæ- og Fodled frem og over til venstre, hvor det strækkes, naar det danner en halv ret Vinkel med Kroppens Midtplan. Samtidig med Strækningen udfører højre Fod et kraftigt Aftryk fra Gulvet, og Eleven *springer* over paa venstre Fod, derefter paa højre, der sættes foran venstre i femte Position og til sidst atter paa venstre. Nu følger et lignende Hopsagangstrin til højre o. s. fr. Der fordres saaledes *Spring* fra Fod til Fod, og hvert Trin udført i *tre* Bevægelser. Den nyere Hopsa med to Hop paa hver Fod er banlyst her.

62.

Menuetgang til højre med store og smaa Skridt.

1. Hænder Kjole fat og højre Fod fremad . . . **f ø r !**
2. Indtag femte Position!
3. Menuetgang til højre med store og smaa Skridt. . . 1 . . . 2 . . . **k o m !**

Til 3. Uden Armbevægelse udføres der et stort Menuettrin til højre; derefter gaas der tre smaa Skridt til højre paa Fodbalderne, atter et stort Skridt o. s. fr. Saavel til det store som til de tre smaa Skridt bruges der een Musiktakt.



63.

March med Vingeslag i 1/2 Takt.

1. Til Vingeslag Arme bøj og venstre Ben fremad . . . **f ø r !**

Tredje Vers af „Mens Nordhavet bruser“, Folkets Sangbog Nr. 92, afsynges af det Hold af Eleverne, der ikke udfører Øvelsen.

Fra Himlen faldt Dannebrogsfanen ned,
Blev Tvillinglands Snekkernes Smykke

Kommando: 3. **Kom!**

Og stod gennem Sekler i Krig og Fred
Omstraalet af Hæder og Lykke.

O Flag for Norrig! stand evig saa,
Mist aldrig dit Hjerteblads høje blaa!

4. **Holdt!**

5. Arme nedad . . . **stræk!**

Samtidig med hvert Gangskridt gøres der med Armene et livligt Vingeslag, der dog ikke maa udføres paa Bekostning af Hovedets eller Kroppens rolige Føring under Marchen.

65.



March og Armstrækning med Udfald.

Eleverne deles i to Hold; det ene synger nedenstaaende Sang af Folkets Sangbog Nr. 80, medens det andet udfører Øvelsen.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**

Liflig fløjte Vælsklands Nattergale,
Galliens Hane vækker Kampens Mod,

Kommando: 2. **Kom!**

Strengen bæver i Castilliens Dale,
Og i Tonen flammer Sydens Blod.

Over Dæk som under Kirkens Buer
Bruser Brittens Røst med Orgelklang,
Og som der er Kraft i Rhinens Druer,
Er der Styrke i den tyske Sang.

3. **Holdt!**

4. Arme nedad . . . **stræk!**

Til 2. Venstre Arm strækkes skraat frem og opad, højre skraat tilbage og nedad, Kroppen drejes halvt til højre, og samtidig med disse Bevægelser udføres der et livligt Udfald fremad med venstre Ben. I den næste Takt bøjes Armene, højre Fod bringes til venstre i Retstillingen, hvorefter Armstrækningen og Udfaldet udføres med højre Arm og Ben fremme.

66.

Hopsagang med Haandklap.

Denne Øvelse udføres paa samme Maade som den under Nr. 61 beskrevne, men ved Springet til venstre klappes med højre Haand i venstre og omvendt ved Springet til højre.

67.

Menuetgang til venstre med store og smaa Skridt.

1. Hænder Kjole fat og venstre Fod fremad . . . **før!**
2. Indtag femte Position!
3. Menuetgang til venstre med store og smaa Skridt . . 1 . . 2 . . **kom!**

Til 3. Efter at Eleven har udført et stort Menuettrin til venstre, gaar hun tre smaa Skridt paa Fodbalderne til samme Side o. s. fr.

68.



March med plastisk Armføring.

(Attitude de cueillir des fleurs.)

1. Fødder halvt . . . **s p r e d !**

Nedenstaaende Sang af „Syvsoverdag“ afsynges samtidig med, at Øvelsen paabegyndes.

Snart er Natten svunden,
Dagen bryder frem,
Fra vor Jagt i Lunden
Alt vi drage hjem.
Borgens Haners Galen
Lyder over Vang,
Snart vil Gurre-Svalen
Kvidre Morgensang.

3. **H o l d t !**

I fortsat rolig Bevægelse samles Hænderne foran Legemet, hvorefter højre Arm føres skraat frem og venstre tilbage samtidig med, at der gøres et Skridt fremad til højre. Armene føres atter roligt ned, og Øvelsen gentages fremad til venstre o. s. fr.

69.



March med plastisk Armføring.

(Attitude de donner.)

1. Fødder halvt . . . **s p r e d !**

Til denne Øvelse benyttes nedenstaaende Sang af Folkets Sangbog Nr. 43.

Moders Navn er en himmelsk Lyd,
Saa vide som Bølgen blaaner,
Moders Røst er den spædes Fryd
Og glæder, naar Issen graaner,
Sødt i Lyst og sødt i Nød,
Sødt i Liv og sødt i Død,
Sødt i Eftermælet!

Armene hæves til Brysthøjde, samtidig med at der udføres et Skridt skraat fremad til højre med venstre Fod, hvorefter Armene sænkes langsomt; naar de ere komne i Attitude-Stillingen, udføres der en svag Sidebøjning (se Fig.). Bevægelsen gentages fremad til venstre med højre Fod o. s. fr.

70.




March med Knæløftning, Fremstrækning og Hælhævning i 1/1 Takt.

Til denne Øvelse benyttes andet Vers af „Unge Genbyrds Liv i Norden", Folkets Sangbog Nr. 83.

Nej, Du styrrer Tidens Slummer
For at vogte paa dens Tarv,
Og Du vrager tyske Krummer
For at løfte egen Arv.
Mens Du kalder fromt tilbage,
Frem Du higer uden Sky;
Mens Du mindes gamle Dage,
Herlig varsler Du om ny.

Paa . . . 1 . . . sættes venstre Fod til Jorden.
Paa . . . 2 . . . løftes højre Knæ.
Paa . . . 3 . . . strækkes Knæet, samtidig med at venstre Hæl hæves fra Gulvet.
Paa . . . 4 . . . sænkes Hælen.

De i Figurerne angivne Armstillinger bør ikke vælges de første Gange, Øvelsen tages.

71.

March paa Taa i 1/1 Takt.

Eleverne staa paa Kredsen med Front mod Salens Midte.

1. Inddeling i to!
2. Toerne til højre bag
   Etterne . . . **gaa!**
3. Alle . . . højre . . . **om!**
4. Arme over Kors . . . **f ø r !**

Tredje Vers af „Unge Genbyrds Liv i Norden“, Folkets Sangbog Nr. 83 afsynges:

Unge Genbyrds Liv i Norden,
Fortids Røst og Fremtids Syn!

Kommando: 5. **Kom!**

Rul fra Læberne som Torden,
Tænd i Sjælene som Lyn!
Trøst de bange, styrk de svage,
Flok de stærke Mand ved Mand!
Skab en ny, en evig Sage
Om vort skønne Fædreland!

6. **H o l d t !**
7. Arme nedad . . . **f ø r !**

Til 5. I hver Musiktakt udføres der eet Skridt paa Fodbalden. Øvelsen, der er meget anstrengende, forøger Kraften og Herredømmet over Legemet paa en fortrinlig Maade.

72.



March med Albusving i 1/1 Takt.

1. Til Albusving Arme udad . . . **før!**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**

2det Vers af „Liflig fløjte Vælsklands Nattergale“, Folkets Sangbog Nr. 80, afsynges af et Hold, medens et andet udfører Øvelsen.

Tro dog, fremmede, ej, at i Norden
Livet gisper stumt og sløvt og mat!

Kommando: 3. **Kom!**

Tro ej, Hjertet stivner her som Jorden,
Hvorpaa Vintren har sit Snetelt sat!
Tro ej, Tanken her sit Udtryk savner!
Tro ej, Aanden er i Bøjle lagt!
Tro ej, Du kan puste bort som Avner
Nordens Mænd med dine Lungers Magt!

4. **H o l d t !**

5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til hvert Skridt udføres et livligt Albusving, der standser bestemt i Skulderplanet.

73.



March med plastisk Armføring.

(Attitude de la lyre.)

Til denne Øvelse benyttes nedenstaaende Sang af Folkets Sangbog Nr. 521.

Nattens dæmrende Taager
Har sig paa Engen lagt,
Dér kun Soldaten vaager
Paa sin farlige Vagt;
Medens hans Blikke vanker
Gennem det øde Rum,
Sysler hans stille Tanker
Udi sin Helligdom.

Armene hæves langsomt, igennem Skulderplanet til den i Figuren angivne Stilling, hvorefter der udføres en svag Sidebøjning. Armene sænkes langsomt og Øvelsen gentages med et Skridt fremad til venstre o. s. fr.

74.



March med Fodrulning i $^1/_1$ Takt.

1. Hænder Kjole fat og venstre
Ben fremad . . . **f ø r !**

2det Vers af „Høje Nord“, Folkets Sangbog Nr. 79, afsynges:

Høje Nord, Sangens Bo!
— Ikke den, der dvalebinder,

Kommando: 2. **Kom!**

Den, der tænder Glød paa Kinder,
Først gør fri og saa gør fro!
Kald dit Kor fra Skovens Sale!
Lær i Sky det Vinger slaa!
Lær det dale
Dybest ned i Bondevraa!

3. **H o l d t !**

4. Hænder og Ben . . . **ret!**

Paa. . .1. . .sættes venstre Fod til Jorden, højre Ben bringes livligt frem, og paa. . .2—3—4. . .udføres Fodrulningen udad i højre Fodled o. s. fr. Denne Øvelse kan kun bydes meget flinke og aarvaagne Elever.

75.



Sidekrydsmarch paa Taa i 1/2 Takt.

1. Hænder Kjole fat og højre Fod fremad . . . **f ø r !**
2. Indtag femte Position!

3dje Vers af „Jylland“, Folkets Sangbog Nr. 58, afsynges:

Jylland mellem tvende Have
Som en Runestav er lagt,

Kommando: 3. **Kom!**

Fortid mæle dine Grave,
Fremtid folder ud din Magt;
Havet af sit fulde Bryst
Synger højt om Jyllands Kyst.

4. **H o l d t !**
5. Hænder og Fødder . . . **r e t !**

Femte Position vedligeholdes under Sidekrydsmarchen, der af meget dygtige Elever kan udføres paa Taaspidserne. *Her — som overalt — gælder det om, at Lærerinden stadig har Opgaver selv til de særlig begavede Elever.*

VIII.

Løbeøvelser.

Er det i vor Tid (December 1905) for de fleste Menneskers Vedkommende lidt smaat bevendt med Gangen og Holdningen, bliver det vel næppe bedre, naar Talen falder paa *„Løb“*. Et smukt, frit, jordvindende Løb hører til Sjældenhederne udenfor de faa Kredse, der dyrke Fodsporten, og selv her lægges der i Reglen mere Vægt paa at fremme Farten end paa at oparbejde et virkelig gymnastisk Løb.

En af de første gymnastiske Øvelser, det lille Barn foretager af egen Drift, er netop Løbet, og den Glæde og sprudlende Livlighed, Barnet kan føle ved et rask Løb sammen med jævnaldrende, viser, hvor sund og uundværlig denne Øvelse er for hele dets Natur. De gamle, praktiske Grækere fulgte her Naturens kaldende Røst og lod med fuld Ret *„Løbet“* høre med til de olympiske Lege; de indrettede pragtfulde Rendebaner, der bleve prydede med Statuer, og hvis amfiteatralsk byggede Tilskuerpladser bleve huggede i Marmor. Selve Banen var belagt med et tykt Lag fint, hvidt Sand, der i høj Grad forøgede Arbejdet for Løberen med de blottede Fødder, men ogsaa sikrede ham ved Fald. I den nordiske Oldtids Historie og gennem hele Middelalderen nævnes Løbet ofte, og mange Mænd have paa dette Omraade opnaaet en forbavsende Færdighed og Udholdenhed.

I vor Tid indtage Amerikanerne Førstepladsen som Løbere, og den Fart, hvormed de kunne starte et Løb, er ikke naaet i Europa.

I Forfatterens Barndom hørte den gamle, maaske ældste Leg, „Tagfat“, til Ungdommens daglige Adspredelse. Den foregik paa

Voldens Bastioner eller i Kirsebærgangen, og om Søndagen forlagdes Øvelsen til de store, frie Fælleder eller til Skoven, til hvilken Børnene maatte gaa frem og tilbage. „Langboldspillet“, i hvilket der som bekendt er meget Løb, hørte ogsaa til de mest anvendte Lege, og paa Udflugterne blev der stadig arrangeret Væddeløb. Den fortrinlige Lungegymnastik og det livlige Stofskifte, denne idelige Løben i det fri frembød, har sikkert nok bidraget sit til at modarbejde de mange Svagheder, der nu hjemsøge Slægten.

I Frikvartererne blev der ofte afholdt Løbeøvelser eller sat en Leg i Gang; men man havde heller ikke da de brede, magelige Bænke, som nu anbringes paa Skolepladserne, og paa hvilke man ofte kan se Eleverne henslængte i uskønne Stillinger. Naar Børnene sidde 5 til 6 Timer i Skolen, have de sikkert bedst af at røre sig i Frikvartererne, og det kan derfor ogsaa anbefales saavel Skolerne som Hjemmene, saa ofte Lejlighed tilbyder sig, at lade Børnene faa en rask Løbetur i det fri.

I fysiologisk Henseende indtager Løbet i det fri Førstepladsen blandt Legemsøvelserne. Aandedrættet, Blodcirkulationen, Stofskiftet og alle indre Organers Virksomhed støttes og fremmes her paa en overordentlig heldig Maade, og den Livlighed og det glade Sind, det fornuftige, ikke overanstrengende, Løb kan fremkalde hos Udøveren turde være det bedste Bevis for denne Øvelses Hensigtsmæssighed.

Øvelserne.

1. Løb paa Stedet.
2. Almindeligt Løb.
3. Hurtigløb.
4. Sideløb fra Stedet.
5. Væddeløb.
6. Fremadløb med lav Knæløftning.
7. Sideløb fra Fremadgang.
8. Baglænsløb i Fodslag.
9. Bueløb.

10. Sideløb fra Fremadløb.
11. Hurtigt Baglænsløb fra Sideløb.
12. Fremadløb med Knæløftning.
13. Udholdenhedsløb.
14. Baglænsløb fra Fremadløb.
15. Forhindringsløb.

1.



Løb paa Stedet.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Paa Stedet . . . **løb!**
3. **Holdt!**
4. Arme og Hæle . . . **sænk!**

Til 1. Armene bøjes til ret Vinkel i Albueleddene, Hænderne knyttes let, og Taastillingen indtages hurtigt.

Til 2. Venstre Knæ løftes halvt, samtidig med at der udføres et Aftryk af højre Fod mod Gulvet. Under dette Spring paa Stedet bliver højre Knæ halvt bøjet, og Nedspringet sker med et Tempotryk paa venstre Fod. Nu løftes højre Knæ, samtidig med at venstre bøjes o. s. fr.

Til 3. Der standses i Udgangsstillingen. *„Løb paa Stedet“*, der kan øves i det mindste Rum eller Klasseværelse, hvor Eleverne kunne støtte sig let ved Skolebordene, lærer dem at Løbet er en fortsat Række af smaa Spring fra Fodbalde til Fodbalde og ikke tunge Skridt paa fuld Fod. Legemet maa bæres højt for Aandedrættets Skyld, og udført paa rette Maade vil Øvelsen kunne udvikle Lægmuskulaturen og blive af stor Betydning for en af de vanskeligste Øvelser: Et frit, men dog i Fart og Kraft tiltagende Tilløb og Forspring til alle Arter af Spring.

Anm. Det forudsættes, at Eleverne — forinden Løbeøvelserne Nr. 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13 og 14 finde Sted — staa opstillede i en Kreds med venstre Arm ind mod denne. Eleverne ere ligeligt fordelte over hele Kredsen; den mindste Afstand bør være 3 Skridt. Tillader Pladsen ikke dette, maa der dannes 2 eller 3 Kredse.

2.

Almindeligt Løb.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Fremad . . . **løb!**
3. **H o l d t !**
4. Arme og Hæle . . . **s æ n k !**

Til 2. Med bøjet Knæ og let strakt Fodvrist bringes venstre Ben frem til et Løbeskridt, omtrent 4 Fodlængder, samtidig med at højre Fod gør et kraftigt Aftryk fra Gulvet. Skridtet, ɔ: Springet, ender med et Tempotryk paa venstre Fodbalde, hvorefter højre Ben bringes frem til et nyt Løbeskridt o. s. fr. Fødderne maa ikke drejes mere udad end

i Retstillingen, den ranke Ryg fældes fremad til kvart ret Vinkel med det lodrette Plan, de bøjede Arme følge Bevægelsen frit ved Siden af Legemet saaledes, at Aandedrættet kan foregaa saa let som muligt med tillukket Mund; Hovedet bæres som i Retstillingen, og Blikket rettes lige frem.

Under „Almindeligt Løb“ kan der øves halve Vendinger. Kommandoen falder i Takt med Fodslaget saaledes, at dette ikke tabes under Vendingen. Er en Elev ikke i Fodslag med sine Kammerater, udfører hun et Hop fremad paa venstre Fod saaledes, at hun gør to Løbeskridt paa samme Fod. Løbet bør foregaa lige meget paa venstre og højre Volte og Tid efter anden forøges indtil 5 Minutter. Lærerinden bør selvfølgelig være meget opmærksom paa de Elever, der føle særlig Anstrengelse under Løbet, og i rette Tid fritage dem for Øvelsen.

3.

Hurtigløb.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Hurtig . . . **løb!**
3. Almindelig Gang . . . **gaa!**
4. **Holdt!**

Til 2. Uden at tabe Holdningen, Herredømmet over Legemet eller Afstanden fra Formanden udføres dette Løb hurtigere og med lidt længre Skridt (Spring) end „Almindeligt Løb“.

Elevernes Alder, Uddannelsestrin og Legemsbygning spille selvfølgelig en fremtrædende Rolle her, hvorfor „Hurtigløbet“ — særlig med Begyndere — kun maa øves i meget kort Tid ad Gangen.

Til 3. For atter at bringe Aandedrættet og Blodcirkulationen i det sædvanlige Tempo bør der foretages nogle Gangøvelser efter det hurtige Løb.

4.



Sideløb fra Stedet.

1. Venstre . . . **om!**
2. Fødder . . . **spred!**
3. Arme foran bøj og paa
   Taa . . . **hæv!**
4. Sideløb til venstre . . . **kom!**
5. **Holdt!**
6. Arme og Hæle . . . **sænk!**
7. Fødder . . . **ret!**

Til 4. Venstre Ben føres, let bøjet og udaddrejet, livligt c. 2 Fodlængder til Siden, samtidig med at højre Fod — efter et kraftigt Aftryk — følger hurtigt efter saaledes, at Hælene kunne samles i Luften. Kroppen maa ikke drejes til venstre, naar Eleven løber til denne Side, og omvendt. Begge Fødder forblive udaddrejede, Knæene bøjes let, idet det ene Ben føres til Siden, men strækkes i det Øjeblik, Hælene samles. For at fremme Behændigheden kan

man lade Eleverne udføre en halv Vending og fortsætte Løbet i *samme* Retning, men med Front skiftevis mod Salens Vægge eller Midtlinje.

5.

Væddeløb.

Naar Vinterdagenes Kulde og Slud i lang Tid lægge Hindringer i Vejen for Kapløb i det fri, kan der i en nogenlunde stor og *rén* Sal nok arrangeres et lille Væddeløb for de mindre Børn.

Eleverne opstilles med tredobbelt Arms Afstand bag en Streg, der er slaaet 3 Fod fra Salens Endevæg.

Paa Kommandoen:

Klar!

sætte de den ene Fod et Skridt tilbage og bøje det forreste Knæ kvart.

Paa Kommandoen:

Løb!

søge de at naa til den modsatte Væg af Salen saa hurtigt som muligt, berøre denne med den ene Haand, for derefter ligesaa hurtigt at vende tilbage til Udgangsstedet, hvor den, der kommer først, slaar paa Væggen og raaber sit Navn. I en mindre Sal, kunne Eleverne løbe to eller flere Gange. Behændigheden fremmes ved Vendingerne, men enhver Elev maa blive paa sin Bane, der kan angives ved Mærker paa Væggene. Falder en Elev, standse alle straks. Til sidst kunne Vinderne fra de forskellige Hold løbe.

6.

Fremadløb med lav Knæløftning.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Med lav Knæløftning fremad . . . **løb!**
3. **H o l d t !**
4. Arme og Hæle . . . **s æ n k !**

Til 2. Løbet udføres som „Almindeligt Løb“, dog med den Forskel, at Knæene ved hvert Løbeskridt løftes saa højt, at Laarene danne en halv ret Vinkel med det vandrette Plan. Øvelsen er temmelig anstrengende, men fortrinlig udviklende for Benmuskulaturen.

7.

Sideløb fra Fremadgang.

1. Fremad . . . **gaa!**
2. Om . . . **kring!**
3. Sideløb til venstre . . . **kom!**
4. Fremadgang . . . **kom!**

Til 3. Kommandoen: *„Kom!“* falder paa venstre Fod, højre bringes frem, Vendingen udføres livligt paa denne, og Sideløbet foretages saaledes i samme Retning som Gangen.

Med øvede Elever kan Sideløbet foregaa i modsat Retning af Gangen, der ligeledes kan tages med eller mod Løbets Retning.

8.

Baglænsløb i Fodslag.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Baglæns . . . **løb!**
3. **H o l d t !**
4. Arme og Hæle . . . **s æ n k !**

Til 2. Venstre Ben føres let bøjet c. 2 Fodlængder tilbage, samtidig med at højre Fodbalde udfører et kraftigt Aftryk fra Gulvet. Der springes med et Tempotryk ned paa venstre Fodbalde, og højre Ben bringes tilbage paa samme

Maade, o. s. fr. Kroppen og Hovedet bæres højt, og der skimtes over den Skulder, der vender ind til Kredsen, for at passe Afstanden fra Bagmanden.

9.

Bueløb.

De samme Øvelser, der ere anførte under Buegangen, kunne tages her i Løb. Kun med nogenlunde øvede, men fremfor alt veldisciplinerede Elever kan det anbefales at tage Bueløb, der fordrer saavel et betydeligt Hjærne- som Muskelarbejde. Øvelsen maa være kortvarig, og Lærerinden maa vaage nøje over, at Eleverne ikke med eller mod deres Vilje misforstaa Kommandoen. Erfaring viser, at altfor sammensatte Øvelser kunne give Anledning til Brud paa Disciplinen, og dette have Eleverne megen Vanskelighed ved at glemme. Bueløbet hører til de Øvelser, hvor Eleverne kunne komme i Uorden, og der er da ingen anden Udvej end at ophøre med Øvelsen og kommandere: *„Paa Plads!“*

10.

Sideløb fra Fremadløb.

1. Arme foran bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Fremad . . . **løb!**
3. Om . . . **kring!**
4. Sideløb til venstre . . . **kom!**
5. Fremadløb . . . **kom!**

Overgangene fra Fremadløb til Sideløb og omvendt maa ske saa behændigt som muligt; men naar Eleverne have lært de foregaaende Løbeøvelser, ville de ogsaa lettere kunne løse den Opgave, disse Øvelser fordre: at være mere i Luften end paa Jorden. Fald over egne Fødder vil derfor næppe kunne befrygtes.

11.

Hurtig Baglænsløb fra Fremadgang.

1. Fremad . . . **gaa!**
2. Hurtigt Baglænsløb . . . venstre . . .
   o m . . . kring!
3. Fremadgang . . . højre . . .
   o m . . . kring!
4. **Holdt!**

Til 2. Kommandoen falder paa venstre Fod, med hvilken der gøres et kraftigt Aftryk mod Gulvet saaledes, at Eleven under et lille Spring fremad kan dreje sig en halv Vending til venstre og begynde et hurtigt Baglænsløb med højre Ben. Under dette drejes Fødderne udad til halv ret Vinkel med Kroppens Midtplan, Knæene ere næsten strakte, Skridtene paa én Fods Længde, hvorved Fødderne passere tæt forbi hinanden, og Tempoet er saa livligt, som Eleven formaar.

Til 3. Uden at standse drejer Eleven sig atter under et lille Spring baglæns og Gangen fortsættes i samme Retning. Øvelsen fordrer stor Opmærksomhed, men er af en meget oplivende Art.

12.

Fremadløb med Knæløftning.

1. Arme foran bøj og paa
   Taa . . . **hæv!**
2. Med Knæløftning fremad . . . **løb!**
3. **H o l d t!**
4. Arme og Hæle . . . **s æ n k!**

Til 2. Under et almindeligt Løb løftes Knæene saa højt, at Laarene blive vandrette. Skridtlængden bliver derved noget kortere; men Holdningen maa ikke tabes.

13.

Udholdenhedsløb.

Dette kan øves i en Gymnastiksal, hvor alle Vinduer ere lukkede op. For at kontrollere Eleverne og give dem Lyst til Opgaven har Forfatteren til sit 55. Aar ofte deltaget i denne temmelig énsformige Øvelse, der dog for de flestes Vedkommende med Lethed kan udføres indtil 10 Minutter. Uden at standse den fremadskridende Fart, løbes der paa forskellige Volter, Svingninger, efter Salens Diagonaler, Længderetning o. s. fr.; men for at undgaa, at de bageste i Rækken forkorte Løbet ved at svinge for tidligt, maa der henstilles Apparater eller tegnes Mærker, udenom hvilke alle maa løbe. Lidt Musik til „Udholdenhedsløb" kan fremkalde Livlighed i Stedet for Træthed.

Gang- og fremfor alt Aandedrætsøvelser ere de uundværlige Tillæg til Udholdenhedsløb.

14.

Baglænsløb fra Fremadløb.

1. Arme foran bøj og paa
   Taa . . . **hæv!**
2. Fremad . . . **løb!**
3. Baglænsløb . . . venstre . . .
   o m . . . kring!
4. Fremadløb . . . højre . . .
   o m . . . kring!
5. **H o l d t !**
6. Arme og Hæle . . . **s æ n k !**

Til 3. Kommandoen falder paa venstre Fod, der gør et saa kraftigt Aftryk, at Eleven under et langt Spring fremad kan udføre en halv Vending til venstre, springe ned paa højre Fod og i fortsat Bevægelse gaa over til Baglænsløbet i Fodslag med sine Kammerater.

Til 4. Kommandoen falder paa højre Fod, Springet og Vendingen sker ind mod Kredsen, og Fremadløbet fortsættes.

Øvelsen er meget vanskelig og bør tages med den enkelte Elev, forinden den øves med hele Klassen. Uopmærksomhed og Drejninger til den fejle Side (udad) kunne foranledige Fald og Forvridning af Fodleddet.

15.

Forhindringsløb.

Denne Øvelse maa kun tages med meget dygtige Gymnastikere i de ældste Klasser; thi den fordrer baade Mod og Behændighed og er langt fra farefri. Her er for øvrigt en god Lejlighed til at se det Resultat, Eleverne have opnaaet gennem Gymnastikundervisningen i Skolens yngre Klasser. Der skelnes mellem 3 Stadier:

1. Forhindringsløb med Højdespring.
2. Forhindringsløb med Voltigering.
3. Forhindringsløb efter Tid.

Til 1. Ved Salens Sider, vinkelret paa Væggene, opstilles 4 lave Bænke, Skamler e. l. af 1—1½ Fods Højde. Uden at standse den fremadgaaende Bevægelse under det almindelige Løb, løbe eller springe Eleverne over de fremsatte Genstande. Afstanden mellem Eleverne maa være mindst 5 Skridt.

Til 2. En Voltigerhest, et Springbord, en lav Barre eller et al- almindeligt Bord fremsættes saaledes paa Kredsen, at der er c. 10 Skridt mellem hvert Apparat. Eleverne begynde det almindelige Løb fra Barren, og ved Tempotryk med Hænderne og behændige Vendinger søge de at komme over Apparaterne saa hurtigt som muligt. Det sidste Apparat, Barren, er det vanskeligste at passere, men her er det tilladt at svinge sig over ved *„Udvendige Tværsæder“* fra Bom til Bom, forsaavidt Eleven ikke kan passere Barren med *„Fortsat Bomspring“*. Afstanden mellem Eleverne er her 10 Skridt.

Til 3. Langs Salens Midte fremsættes forskellige Apparater, over hvilke Eleverne enkeltvis løbe, springe eller voltigere.

Den, der bruger de færreste Sekunder til at passere Vejen frem og tilbage, er den dygtigste. Har to Elever samme Tid, maa den, der har udført Øvelsen med den bedste Holdning eller mest lydløst, betragtes som Nr. 1.

„Forhindringsløb efter Tid" giver saaledes Anledning til en livlig Kamp mellem Eleverne, men denne og andre lignende Kampe ved den daglige Gymnastik kunne bidrage sit til Viljelivets Opdragelse. Her er ikke en længe forudbestemt Plan lagt til Rette for de kæmpende; hvad det gælder om, er den faste Vilje, der uden Betænkning tager fat paa Opgaven og søger at løse den saa godt, som Kræfterne tillade det.

Og lykkes saa Kampen, ja saa vækker den Overraskelse og Glæde, der kan lyse ud af Sejrherrens Træk og hele Personlighed, Lysten hos Kammeraterne til ogsaa at kæmpe for at naa frem i første Række, og det gælder da for Lærerinden at lede Øvelserne saaledes, at det ikke stadig bliver de samme, der vinde. Her er et mægtigt Middel mod Blaserthed, Dovenskab og Ligegyldighed, og den Lærerinde, der forstaar at vække og vedligeholde Interessen hos Børnene for god Idræt saaledes, at alle deres sjælelige og legemlige Kræfter ere fuldt optagne, hun opdrager dem for Livet.

IX.

Aandedrætsøvelser.

Hvert femte Menneske i Danmark dør af Tuberkulose, og store Kapitaler anvendes til Bygning og Anlæg af Sanatorier paa Landet og — desværre ogsaa i de mindre Byer. Hvad om man i Tide tænkte lidt paa Brøndens Rækværk, og om de sunde benyttede et Middel, de have lige ved Haanden, til at gøre Lungerne mindre modtagelige og mere modstandsdygtige mod Smitten.

Dette Middel har tillige det Fortrin, at det hverken koster Penge, Tid eller Ulejlighed. Det kan faas i Guds fri Natur og det hedder:

„Aandedrætsøvelse".

Baciller og Mikrober skulle, ligesom Fluer, ikke kunne fordrage Gennemtræk, og en rummelig Brystkasse med et Par godt ventilerede Lunger og rask rullende Blodbølger er ikke noget behageligt Opholdssted for disse uhyggelige Væsener. Undgaa dem helt kan man vel ikke, men gennem Aandedræts- og andre fornuftige Legemsøvelser kan man gøre dem Lejligheden saa ubehagelig, at de snarest søge hen i roligere og behageligere Omgivelser, eller, hvad der er det bedste, maaske omkomme, før de finde et Par Lunger, der byder dem større Bekvemmeligheder. Og lære vi Børnene og alle de voksne, der ville være med, at udføre gode og korrekte Aandedrætsøvelser, give vi dem med det samme et Vaaben, der er af den største Betydning i Kampen mod den stadig om sig gribende Tuberkulose.

Paa Gigt, og andre Sygdomme, der skyldes et mangelfuldt Stofskifte i Blodet, ville Aandedrætsøvelserne kunne faa en gavnlig

Indflydelse gennem den ved dem fremkaldte rigeligere Iltning af Blodet. Forfatteren selv, der nu er 60 Aar, tager Aandedrætsøvelser flere Gange daglig. Gigt eller reumatiske Lidelser kender han kun af Navn, og de Personer, der have støttet deres Aandedrætsorganers Virksomhed paa lignende Maade, have kun haft Glæde deraf.

Hovedrengøring af Lungerne bør finde Sted i fri Luft Morgen, Middag og Aften med mindst 5 dybe Ind- og Udaandinger hver Gang. Dette tager en Tid af 15 Sekunder, altsaa i det hele $^3/_4$ Minut af Dagens 16 Timer. Det maa vel kunne overkommes selv for den, der har meget travlt. Og faar man først rigtig Smag paa disse prægtige Aandedrætsøvelser, der gøre Hjerteslagene kraftigere og regelmæssige hvorved Blodet bringes til at rulle livligere gennem alle Aarer, kan man slet ikke undvære dem, men tager dem ofte uden at tænke videre over det.

En af de Aandedrætsøvelser, som ingen kan knibe ud fra, er *„Gaben“;* det er meget sjældent, særligt paa de lange Vinteraftener, at den kun melder sig *én Gang,* og — hvad der er meget heldigt — den smitter ganske forfærdelig. Det er vore Aandedrætsorganer, der ikke ville finde sig i den ligegyldige og uopmærksomme Behandling, vi byde dem. Derfor *„Op med Vinduerne og gab ud!“* Humøret, Arbejdslysten, Opmærksomheden ville — i Forening med Belysningen og Varmen i Stuen — træde ind i en hel ny og bedre Fase ved, at alt har faaet Lov til at aande rigtigt dybt.

Ligeledes i en Skoleklasse, hvor Børnene ofte kunne sidde og falde sammen og med deres bedste Vilje ikke være i Stand til at følge med, vil en god Aandedrætsøvelse for aabne Vinduer kunne kvikke hele Selskabet op og forny den fra Varmeapparater ikke sjælden altfor tørre og mindre iltholdige Luft.

Der er alt flere Gange nævnt Ordet *„dybt Aandedræt.“* Herved forstaas en Øvelse, der — uden at overanstrenge Lungerne — dog henvender sig til hver enkelt lille Blære i hele Lungevævet. For at dette skal lykkes, gælder det først og fremmest om at skaffe Plads saaledes, at Luften kan blive fornyet i saa udstrakt en Maalestok som vel muligt, og det er forbavsende, saa villigt Brystkassens Vægge og alle de inden for disse liggende Organers Omgivelser efterkomme Opfordringen om bedre Plads, naar den bliver fremført gennem de rette gymnastiske Bevægelser. Selvfølgelig maa vedkommende ikke have tvunget sig ind i et Korset, der hindrer al Bevægelighed og sætter Grænser for Bryst-

kassens Udvidelse, thi saa er alt spildt, og vedkommende maa selv tage Skade for Hjemgæld og glæde sig ved, at hun var paa Moden, da hun var ung, selv om hun nu i en mere fremrykket Alder skal lide under de Sygdomme, som ere en Følge af Forbrydelser mod de simpleste fysiologiske Love.

Den uadskillelige Forbindelse og det Sammenarbejde, der findes mellem Aandedrættet og Blodcirkulationen, kan enhver overbevise sig om ved at udføre en af de nedenstaaende Aandedrætsøvelser, thi den Varme, der føles gennem hele Legemet, skyldes netop den livlige Blodcirkulation, som Aandedrætsøvelsen har fremkaldt. At dette endogsaa kan redde et Menneske fra Døden, viste den skotske Læge, der for et Par Aar siden paa en streng Vinterdag styrtede ned fra en Klippe og brækkede begge Ben. Han vilde ufejlbarlig være frossen ihjel, saafremt han ikke ved Aandedrætsøvelser havde modarbejdet Kuldens Indfydelse.

For Sangens og Talens Vedkommende have Aandedrætsøvelserne en meget stor Betydning, og hvem ønsker vel ikke at komme i Besiddelse af en klar og klangfuld Stemme?

Ogsaa paa Fordøjelsen og Stofskiftet have Aandedrætsøvelserne en stor Indflydelse. De dybe Aandedræt foranledige, at Mellemgulvet skiftevis hæver og sænker sig, og de Tryk, der derved udøves paa Mavesækken og Tarmene, støtte den Æltning, Føden skal have for at blive omsat til Ernæring og lette den videre Befordring gennem Tarmene.

At anføre flere Grunde for Aandedrætsøvelsernes store Betydning i fysiologisk Henseende turde vel være overflødigt her, men den smukke og holdbare Teint, de faktisk fremkalde, og den Form, de kunne give Muskelpartierne omkring Hals, Nøgleben og Skuldre, kunne dog maaske bidrage noget til at vække Lysten til deres daglige Indøvelse.

Øvelserne.

1. Rygstrækning med Hælhævning,
2. Skulderbevægelse op og ned med Hælhævning.
3. Armføring udad med Hælhævning.

4. Hovedbøjning med Hælhævning.
5. Rækstaaende Armføring med Hælhævning.
6. Høj Kropbøjning med Hælhævning.
7. Armvridning med Hælhævning.
8. Armføring ud og opad med Hælhævning.
9. Høj Kropfældning med Hælhævning.
10. Armrulning med Hælhævning.

1.



Rygstrækning med Hælhævning.

1. Under Rygstrækning med Hælhævning ... **I n d a a n d i n g !**
2. **U d a a n d i n g !**

Til 1. Samtidigt med at den paa Billedet angivne Stilling plus Hælhævning indtages, suger Eleven *gennem Næsen* al den Luft til sig, hun formaar.

Til 2. Idet Eleven atter indtager den normale Retstilling foregaar Udaandingen meget langsomt. Ogsaa denne kan hos de fleste Mennesker foregaa gennem Næsen. Hvor Aandedrætsøvelserne — særlig i Begyndelsen — anstrenge for meget, kan det tillades Eleven at aabne Munden ubetydeligt ved Udaandingen, *men aldrig ved Indaandingen.*

2.



Skulderbevægelse op og ned med Hælhævning.

1. Under Skulderbevægelse op og ned med Hælhævning Ind- og Udaanding . . . **k o m !**
2. **H o l d t !**

Øvelsen, der udføres langsomt 5 Gange, vil særlig henvende sig til Lungespidserne derved, at Nøglebenene og de øverste Ribben hæves ved Skuldrenes Bevægelser.

3.



Armføring udad med Hælhævning.

1. Under Armføring udad med Hæl-
hævning . . . **I n d a a n d i n g !**
2. **U d a a n d i n g !**

Til 1. Armene føres til Favnstilling samtidigt med, at Eleven hæver sig højt paa Taa.
Til 2. Arme og Hæle sænkes langsomt.

4.

Hovedbøjning med Hælhævning.

1. Under Hovedbøjning med Hæl-
hævning . . . **I n d a a n d i n g !**
2. **U d a a n d i n g !**

Til 1. Hovedet bøjes højt tilbage samtidigt med Hælhævningen.
Til 2. Retstillingen indtages atter langsomt.



5.

Rækstaaende Armføring med Hælhævning.

1. Arme fremad ... **før!**
2. Under Armføring tilbage med Hælhævning ... **Indaanding!**
3. **Udaanding!**
4. Arme nedad ... **før!**

Til 3. Armene føres atter frem i Rækstillingen. Denne Øvelse vil især virke fremmende for Udaandingen derved, at Brystkassen kommer til at indtage sit mindste Omfang.



6.

Høj Kropbøjning med Hælhævning.

1. Under høj Kropbøjning med Hælhævning ... **Indaanding!**
2. **Udaanding!**

Denne Øvelse virker tillige som en fortrinlig Holdningsøvelse.



7.

Armvridning med Hælhævning.

1. Arme udad . . . **f ø r !**
2. Under Armvridning med Hælhævning . . . **I n d - a a n d i n g !**
3. **U d a a n d i n g !**
4. Arme nedad . . . **f ø r !**

Til 2. Idet Armene forblive strakte i Favnstillingen, vendes Haandfladerne frem, op og tilbage.

Til 3. Haandfladerne vendes atter nedad.



8.

Armføring ud og opad med Hælhævning.

1. Under Armføring ud og opad med Hælhævning . . . **I n d a a n - d i n g !**
2. **U d a a n d i n g !**

Til 1. Armene føres igennem Skulderplanet med Vending af Haandfladerne i Skulderhøjde til „Strækstilling“. Ind- og Udaandingen foregaar i to Tempo.



9.

Høj Kropfældning med Hælhævning.

1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Højt fremad . . . **f æ l d !**
3. Under Opstrækning med Hælhævning . . . **I n d- a a n d i n g !**
4. **U d a a n d i n g !**
5. Hænder og Fod . . . **ret!**

Lungernes nederste Del vil særlig komme under Paavirkning her, ligesom Mellemgulvets Bevægelser ville virke gavnligt paa Fordøjelsen.

10.

Armrulning med Hælhævning.

1. Under Armrulning med Hælhævning Ind- og Udaanding . . . **k o m !**
2. **H o l d t !**

Til 1. Uden at vende Hænderne føres Armene i en Kredsbane frem, op, tilbage og atter ned i Retstillingen. Indaandingen foregaar under Armløftningen og Udaandingen under Sænkningen.

Bliver denne Øvelse udført 5 Gange i ren, støvfri Luft, vil dens gavnlige Virkning kunde mærkes straks i hele Legemet.

X.

Blandede Øvelser.

Denne Øvelsesgruppe er nærmest beregnet for øvede og vel disciplinerede Elever; thi den fordrer baade et betydeligt psykisk Arbejde og samtidig et stort Arbejde af talrige Muskler paa forskellige Dele af Legemet. Paa Grund af Øvelsernes sammensatte Form og Vanskelighed ville de i høj Grad fremme Herredømmet over Legemet, ligesom de i fysiologisk Henseende særlig ville øve den specifike Sans, der kaldes *„Muskelsansen“* ɔ: den Sans, der hjælper os til at beherske og udføre netop *kun* de Bevægelser, vi ville, og hæmme de overflødige, saakaldte Medbevægelser, dem vi ville undgaa, fordi de udtrykke Usikkerhed og ere uskønne.

Legemets Gratie i Stillinger og Bevægelser beror blandt andet især paa Tilstedeværelsen af en meget fuldkommen Muskelsans, som, idet den tjener til Kontrol af Muskelkontraktionens Styrke og Udstrækning, bidrager til at undgaa uhensigtsmæssige Bevægelser.

De „Blandede Øvelser“ ville saaledes kunne gøre udmærket Fyldest i æstetisk Henseende, og i de efterfølgende 100 Øvelser, der af en dygtig Lærerinde kunne suppleres med mangfoldige andre, vil der findes et meget stort Øvelsesstof, der kan bidrage til stadig at holde Interessen oppe baade hos Elev og Lærerinde.

Benævnelsen *„Blandede Øvelser“* refererer sig til, at forskellige Dele af Legemet gennem sammensatte „Frie Øvelser“ arbejde samtidigt, hvorved der spares saavel Tid som Kommando-ord. Ere Sammensætningerne vel valgte og afpassede, haves der altid et afvekslende Øvelsesstof til alle Aldersklasser og Dygtigheder i Skolen.

I en vis Periode af Væksten gaa Pigerne forholdsvis meget tilbage i Kraft og ikke sjældent tillige i Lyst og Ivrighed til Gymnastik, saa at Lærerinden f. Eks. ofte maa nedstemme Fordringerne i Apparatøvelserne; men hun vil *da* i de „Blandede Øvelser“ have en Øvelsesrække af stor Værdi baade med Hensyn til Alder, Kraft og Behændighed, en Øvelsesgruppe, der tillige formaar at vinde den ganske unge Kvindes Yndest — muligvis ogsaa, fordi hun kan naa saa høj Grad af Fuldkommenhed i den.

I mange Henseender kan de blandede Øvelsers Udførelse blive en Maalestok for den Forstand og det Arbejde, Lærerinden har lagt i sin Gærning i Aarenes Løb, og skulde vi en Gang naa saa vidt, at Gymnastikken blev Eksamensfag, vil der i denne Gruppe af Øvelser kunne findes Opgaver, der ved Flid i det daglige Arbejde, med Lethed vil kunne løses af Præliminaristen eller Studenten og angive en Gradestok for hans Evne til at beherske sit Legeme.

I plastisk Henseende indtage de blandede Øvelser Pladsen som Nr. 1, og kan Lærerinden faa Artiums-Aspiranterne til at indse dette og arbejde derefter, ville vore kvindelige Kandidater sikkert ikke komme til at staa tilbage for de mandlige, hvad skøn, menneskeværdig Holdning, Gang og Optræden angaar, og de fire Timers ugentlige Gymnastik, Loven paabyder, ville saa maaske ikke — som nu — blive benyttede til yderligere anstrengende Eksamensterperi, der undergraver Sundheden og Arbejdsdygtigheden, og giver os disse sarte, til al praktisk Gærning (ogsaa Lærerindegærning) mindre duelige Væsener.

Paa Grund af deres store Tidsbesparelse ville de blandede Øvelser — vel afpassede i Form, Kraft og Tempo — særlig egne sig for Hjemmegymnastik, der al Tid bør foregaa for aabne Vinduer. For en Snes Aar siden udgav Forfatteren en Bog: *„Daglig Hjemmegymnastik for Kvinder og Mænd“,* hvori der fandtes 7 Øvelser, der kunne udføres i 1 (eet) Minut. Selv de bedste Øvelser kunne imidlertid let blive lidt for ensformige, og — uden at forlænge Tiden (Minuttet) med ét Sekund — vil der blandt de omstaaende Øvelser dog kunne bringes en interessant Variation i den Hjemmegymnastik, som enhver skylder sin Sundhed, Arbejdsdygtighed og sit Humør at udføre.

Øvelserne.

1. Kompliment efter Sang.
2. Plastisk Armføring med Hoveddrejning og Hælhævning i 4de Position.
3. Skulderbevægelse frem og tilbage med Fodslutning og Spredning.
4. Armbøjning og -strækning med hurtig Hælhævning.
5. Hurtig vingstaaende Kropdrejning med Fodflytning til Siden.
6. Hoveddrejning med værnstaaende Armstrækning og Hælhævning.
7. Armføring udad med hurtig halv Knæbøjning.
8. Plastisk Armføring med høj Sidebøjning i 4de Position.
9. Fletstaaende Planvridning med Hælhævning.
10. Hurtig Arm- og Benføring til Siden.
11. Hovedbøjning med Rygstrækning og Hælhævning.
12. Armstrækning til Siden med Kropdrejning.
13. Skulderbevægelse frem og tilbage med Fodflytning til Gangstilling.
14. Armvridning med Kropbøjning og Fældning.
15. Fingerspredning udad med Benføring fremad.
16. Hovedvridning med Knæbøjning.
17. Armføring udad med Hop paa Stedet.
18. Armstrækning skiftevis med Knæløftning.
19. Savebevægelse med Kropdrejning.
20. Armstrækning op, frem, ud og tilbage med Fodflytning skraat frem og tilbage.
21. Armbøjning og -strækning med hurtig halv Knæbøjning.

22. Høj Kropbøjning og Fældning med Hælhævning,
23. Armkastning med Benføring fremad.
24. Slutstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.
25. Plastisk Armføring til samme Side med Sidebøjning i 4de Position.
26. Armvridning med Knæbøjning.
27. Fingerspredning skraat opad med Fodflytning til de fire skraa Stillinger.
28. Plastisk Armføring med Kropdrejning og Hælhævning.
29. Armkastning med Udfald fremad.
30. Sideringning med hurtig halv Knæbøjning og Hælhævning.
31. Hovedbøjning med Rygstrækning og Armføring tilbage med Hælhævning.
32. Brystsvømningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.
33. Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning.
34. Strækstaaende Arm- og Knæbøjning.
35. Sideudfaldstaaende Kropdrejning med dyb Knæbøjning.
36. Vingeslag med Udfald fremad.
37. Armstrækning med Udfald.
38. Vingeslag med Knæløftning skiftevis.
39. Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.
40. Armslag med Knæbøjning i 10 Tempo.
41. Vingstaaende Sidefældning med Benføring udad.
42. Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.
43. Hoved- og Fodrulning ved Albuestøt.
44. Rygstrækning med dyb Knæbøjning; Armene strækstillede.
45. Armstrækning frem med Udfald og Armføring tilbage.
46. Udfaldstaaende enkelt Armføring med dyb Sidebøjning.
47. Benholdning frem.

48. Armkastning med Hop frem eller tilbage.
49. Armslag med Udfald til Siden og Hoveddrejning.
50. Høj Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.
51. Haand- og Fodbøjning.
52. Høj Armføring med Hop frem eller tilbage.
53. Haandføring mellem Skulderblade med dyb Knæbøjning.
54. Plastisk Armføring med Kropbøjning og -fældning i 4de Position.
55. Armkastning frem med Udfald tilbage.
56. Fremringning med Benføring tilbage.
57. Armstrækning udad med Sideringning.
58. Strækstaaende Sidebøjning med Knæbøjning (Fødderne slutstillede).
59. Armstrækning udad med Knæstrækning fremad.
60. Ligevægtsøvelse med Kropdrejning.
61. Hurtig Arm- og Benføring tilbage med Rygstrækning.
62. Vingeslag med Benkastning frem.
63. March med Udfald frem og Armkastning.
64. Fingervridning med Knæbøjning.
65. Armstrækning opad med Udfald til Siden.
66. Plastisk Armføring med Kroprulning.
67. Arm- og Benrulning i Skulderplan ved Haandstøt.
68. Armstrækning udad med Kropdrejning og hurtig halv Knæbøjning.
69. Benholdning tilbage.
70. Sideringning med Benkastning til Siden.
71. Armføring under Kastvridning med Knæbøjning i 10 Tempo.
72. Albuesving med Benkastning til Siden.

73. Haand- og Fodrulning.
74. Armstrækning med Spring fremad paa én Fod.
75. Værnstaaende Armstrækning med Knæsidestrækning fra Svangstøt.
76. Høj Armføring og Hop med halve Vendinger.
77. Arm- og Benkastning med Hop fremad.
78. Vandtrædningsbevægelse med én Arm og ét Ben ved Haandstøt.
79. Enkelt Armstrækning med Udfald til Siden.
80. Sideudfaldstaaende plastisk Armføring med Side- og Knæbøjning.
81. Vingeslag med Benføring tilbage og Hælhævning.
82. Albuesving med Knæstrækning fremad.
83. Kastvridning i Armhugstilling med Knæbøjning i 10 Tempo.
84. Changement med Fodstrækning og halve Vendinger.
85. Sideudfaldstaaende Kropdrejning, -bøjning og -fældning med Armene strækstillede.
86. Armkastning frem med Benkastning tilbage.
87. Arm- og Benføring under Kastvridning i Skulderplan ved Haandstøt.
88. Albuesving med Udfald til Siden.
89. Fletstaaende Kropbøjning og -fældning med Benføring frem og tilbage.
90. Rygstrækning med Knæbøjning med samlede Ben.
91. Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning og Udfald til Siden.
92. Arm- og Benkredsning.
93. Plastisk Armføring med høj Sidebøjning.
94. Strækstaaende Sidefældning med Benføring udad.
95. Vingeslag med Udfald tilbage.

96. Armkastning frem med enkelt Benføring tilbage og halv Knæbøjning.
97. Værnstaaende Armstrækning i Udfaldstilling med Kropdrejning og dyb Knæbøjning.
98. Plastisk Armføring i Skulderplan til 4de Position.
99. Vandtrædningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.
100. Plastisk Armføring til begge Sider.

Anm. *Da de fleste „Blandede Øvelser“ ere sammensatte af tidligere forklarede og illustrerede „Frie Øvelser“, ville Kommandoer og Beskrivelser af de nedenstaaende Øvelser blive meget indskrænkede; der, hvor der intet er anført, vil det være tilstrækkeligt at avertere* **„Kom!“**, *efter at Øvelsens Navn er nævnt.*

1.



Kompliment efter Sang.

1. Til højre . . . **Kompliment!**

Højre Fod sættes 2 Fod til Siden, Knæet bøjes let i Retning af Taaspidsen, venstre Fod føres ad korteste Vej hen bag højre i

én Fods Afstand, venstre Knæ bøjes halvt samtidigt med, at Kroppen fældes frem til halv ret Vinkel, og Blikket rettes nedad. Oprejsningen og Føddernes Samling foregaar lige saa langsomt som den første Del af Komplimenten. Armene ere naturligt strakte, Fingrene holde let i Kjolen og føre denne en Haandsbredde frem foran Legemet. Som Billedet viser, ville Hænderne være omtrent lodret under Skuldrene.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Melodi af Folkets Sangbog Nr. 55.

Mel.: Vort Modersmaal er dejligt o. s. v.

Naar Kompliment vi øve, da maa det hele ske
Med Anstand og med Ynde, saa det er Lyst at se;
Der bøjes, og der nejes paa rette Tid og Sted;
Dog rigtigt først det bliver, naar Tanken ej skal med.

En smuk og naturlig Damekompliment hører snart til „en saga blott.“ Damerne indskrænke sig som oftest til et skævt Kniks eller en mislykket Herrekompliment, hvad man endogsaa kan faa at se paa Scenen eller i Koncertsalen. Komplimenterne i Balsalen ere i de senere Aar blevne negligerede i en Grad, der fuldt ud svarer til den i vor Tid saa skønhedsforladte og sjælløse Dans.



2.

Plastisk Armføring med Hoveddrejning og Hælhævning i 4de Position.

(Attitude de la lyre.)

Efter at 4de Position er indtaget, føres Armene gennem Skulderplanen op til den paa Billedet angivne Stilling samtidigt med, at bageste Fods Hæl hæves fra Gulvet.

Øvelsen kan udføres til omstaaende Sang af Folkets Sangbog Nr. 250.

Natten er saa stille,
Luften er saa klar,
Duggens Perler trille,
Maanens Straaler spille
Henad Søens Glar.



3.

Skulderbevægelse frem og tilbage med Fodslutning og Spredning.

Kom! **Holdt!**

Skuldrene bringes frem samtidigt med Fodslutningen og tilbage ved Spredningen.



4.

Armbøjning og -stighning med hurtig Hælhævning.

Kom! **Holdt!**

Armene bøjes ved Hælhævningen og strækkes ved Sænkningen.

5.

Hurtig vingstaaende Kropdrejning med Fodflytning til Siden.

Hofter . . . **fat!**

Kom! **Holdt!**

Kroppen drejes hurtigt til venstre samtidigt med, at venstre Fod sættes til Siden og atter fremad ved Føddernes Samling; det samme til højre o. s. fr.

Hænder . . . **ned!**

6.



Hoveddrejning med værnstaaende Armstrækning og Hælhævning.

1. Arme over Hoved . . . **før!**
2. Opad stræk, til venstre drej og paa Taa . . . **h æ v !**
3. Nedad træk, fremad drej og Hæle . . . **s æ n k !**
4. Arme nedad . . . **før!**

7.

Armføring udad med hurtig halv Knæbøjning.

Kom! **Holdt!**

Efter at Hælene ere hævede fra Gulvet, føres Armene hurtigt til Favnstilling, samtidigt med at Knæene bøjes halvt, hvorefter Arme og Knæ atter føres i Retstilling.

8.



Plastisk Armføring med høj Sidebøjning i 4de Position.

(Attitude de la lyre pliée.)

Øvelsen kan udføres til Sangen Nr. 490 af Folkets Sangbog.

Nu Løvsalen skygger,
Og Dagen er lang,
Hver Sangfugl nu bygger
I blomstrende Vang.



9.

Fletstaaende Planvridning med Hælhævning.

1. Hænder Nakke støt og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Til venstre vrid og paa Taa . . . **h æ v !**
3. Fremad vrid og Hæle . . . **s æ n k !**
4. Arme og venstre Fod . . . **ret!**



10.

Hurtig Arm- og Benføring til Siden.

Fødder halvt . . . **spred!**
Kom! **Holdt!**
Fødder . . . **ret!**

Armene føres livligt til Skulderhøjde samtidigt med Battementet.

11.



Hovedbøjning med Rygstrækning og Hælhævning.

Kom! **Holdt!**

12.

Armstrækning til Siden med Kropdrejning.

1. Med knyttet Haand Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Udad stræk og til højre . . . **drej!**
3. Arme bøj og fremad . . . **drej!**
4. Udad stræk og til venstre . . . **drej!**
5. Arme bøj og fremad . . . **drej!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

13.



Skulderbevægelse frem og tilbage med Fodflytning til Gangstilling.

Kom! **Holdt!**

Samtidigt med Skridtet frem udføres Skulderbevægelsen frem, hvorefter Retstillingen atter indtages o. s. fr.

14.

Armvridning med Kropbøjning og -fældning.

1. Arme bøj og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Frem og opad vrid og tilbage . . . **b ø j !**
4. Frem og opad vrid og fremad . . . **f æ l d !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Arme og Fod . . . **ret!**

15.

Fingerspredning udad
med Benføring fremad.

1. Med knyttet Haand Arme bøj
   og Fødder halvt . . . **spred!**
2. Udad spred og fremad . . . **før!**



3. Arme bøj og Ben . . . **ret!**
4. Arme og Fødder . . . **ret!**

16.

Hovedvridning med Knæbøjning.

1. Hofter fat og paa Taa . . . **hæv!**
2. Hoved tilbage . . . **f ø r !**
3. Til venstre vrid og Knæ . . . **b ø j !**
4. Til højre vrid og Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hoved, Hænder og Fødder . . . **ret!**

17.

Armføring udad med Hop paa Stedet.

Fire Hop . . . **kom!**

Armene føres strakte til Skulderhøjde, samtidigt med at der udføres 4 Hop paa Stedet.

Øvelsen kan udføres i 4/4 Takt. Eleverne synge i den Tid, de ikke arbejde.

18.

Armstrækning skiftevis med Knæløftning.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Uden Tælling . . . **kom!**



Samme Arm og Ben følges ad i Begyndelsen; senere kan der arbejdes med modsat Arm og Ben.

3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**



19.

Savebevægelse med Kropdrejning.

1. Til Savebevægelse
   Arme . . . **bøj!**
2. **Kom!** **Holdt!**

Til 2. Venstre Arm strækkes frem, samtidigt med at Kroppen drejes til højre, hvorefter Armen bøjes og Kroppen drejes ligefrem. Eleverne ere tilbøjelige til at føre Rygsøjlen til Siden i Stedet for at lade den være Akse for Øvelsen.



20.

Armstrækning op, frem, ud og tilbage (Trækstilling) med Fodflytning skraat frem og tilbage.

Kom! **Holdt!**

Fra Armbøjstillingen strækkes Armene samtidigt med Fodens Flytning og bøjes atter ved Retstillingens Indtagelse.

21.

Armbøjning og Strækning med hurtig halv Knæbøjning.

1. Paa Taa . . . **hæv!**
2. Arme bøj og Knæ halvt . . . **bøj!**
3. Arme og Knæ . . . **stræk!**
4. Hæle . . . **sænk!**

22.

Høj Kropbøjning og -fældning med Hælhævning.



1. Hofter fat og venstre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Højt tilbage bøj og paa Taa . . . **h æ v !**

3. Opad stræk og
   Hæle . . . **s æ n k !**
4. Højt fremad fæld og paa
   Taa . . . **h æ v !**
5. Opad stræk og
   Hæle . . . **s æ n k !**
6. Hænder og Fødder . . . **ret!**

23.

Armkastning med Benføring frem.

Kom! **Holdt!**

Armene kastes frem og op, samtidigt med at venstre Ben føres livligt frem til vandret Stilling.

24.

Slutstaaende Kropdrejning med Knæbøjning.

1. Hofter fat og Fødder . . . **slut!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Krop til venstre drej og
   Knæ . . . **b ø j !**
4. Fremad drej og
   Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

25.

Plastisk Armføring til samme Side med Sidebøjning i 4de Position.

(Attitude de la joie.)



Denne Øvelse, der skal være et Udtryk for Glæden, udføres livligt.

26.

Armvridning med Knæbøjning.

1. Arme bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Udad . . . **stræk!**
3. Frem og opad vrid og
   Knæ . . . **b ø j !**
4. Frem og opad vrid og
   Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

27.

Fingerspredning skraat opad med Fodflytning til de fire skraa Stillinger.

1. Til Fingerspredning skraat opad
   Arme . . . **bøj!**
2. Uden Tælling . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

Armene strækkes skraat opad, samtidigt med at venstre Fod sættes to Fod skraat fremad, hvorefter Udgangstillingen til Fingerspredning atter indtages, Fødderne samles, o. s. fr.

28.

Plastisk Armføring med Kropdrejning og Hælhævning.



Armene føres op i Skulderplan, samtidigt med at Kroppen drejes til venstre og Hælhævningen foregaar. Øvelsen kan udføres til omstaaende Sang Nr. 463 af Folkets Sangbog.

Luftige Væsen, Sylfide, du smaa,
Næsvise Flue, hvad tænker du paa?
Trodse en Helt af saa tapper en Slægt,
Flue, det kalder jeg temmelig kækt!

29.

Armkastning med Udfald fremad.

Samtidigt med at Armene kastes kraftigt frem og opad, udføres der et livligt Udfald fremad med venstre Ben, hvorefter Retstillingen atter indtages.

30.

Sideringning med hurtig halv Knæbøjning og Hælhævning.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Til venstre ring og Knæ halvt . . . **bøj!**
3. Til højre ring og Knæ halvt . . . **bøj!**
4. Hænder . . . **ned!**

31.

Hovedbøjning med Rygstrækning og Armføring tilbage med Hælhævning.

Arme fremad . . . **før!**
Kom! Holdt!
Arme nedad . . . **før!**

32.

Brystsvømningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.

1. Til Brystsvømning Arme
foran bøj og venstre
Fod tilbage . . . **s t ø t !**





2. Arme fremad . . . **s t r æ k !**
3. Venstre Knæ ud og opad . . . **l ø f t !**
4. Udad stød og tilbage . . . **s t ø t !**
5. Arme udad stryg og fremad . . . **s t r æ k !**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

33.

Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning.

1. Til Fingerspredning fra Skulderen Arme bøj og højre Fod til Siden . . . **sæt!**
2. Udad spred og til højre . . . **drej!**
3. Indad knyt og fremad . . . **drej!**
4. Udad spred og til venstre . . . **drej!**
5. Indad knyt og fremad . . . **drej!**
6. Arme og Fod . . . **ret!**



34.

Strækstaaende Arm- og Knæbøjning.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Opad stræk og paa Taa . . . **hæv!**
3. Med Muskelspænding Arme og Knæ . . . **bøj!**
4. Opad . . . **stræk!**
5. Arme og Hæle . . . **ret!**

Til 3. Armene bøjes langsomt under Modstand af Strækmusklerne. Øvelsens Udførelse bliver saaledes en Slags Kamp mellem Bøje- og Strækkemusklerne.

35.

Sideudfaldstaaende Kropdrejning med dyb Knæbøjning.

1. Hofter fat og til venstre
   s p r i n g . . . **u d !**
2. Venstre Fod paa
   Taa . . . **h æ v !**
3. Til venstre drej og Knæ
   dybt . . . **b ø j !**
4. Fremad drej og
   Knæ . . . **s t r æ k !**
5. Hænder og Fød-
   der . . . **ret!**

Til 3. Kroppen drejes saa langt til venstre, og venstre Knæ bøjes saa stærkt, som den korrekte Udfaldstilling tillader det.



36.

Vingeslag med Udfald fremad.

1. Til Vingeslag
   Arme . . . **bøj!**
2. Uden Tælling . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

Til 2. Vingeslaget udføres samtidigt med Udfaldet fremad og Armbøjningen under Oprejsningen.



37.

Armstrækning med Udfald.

1. Med knyttet Haand Arme . . . **bøj!**
2. Udad stræk og skraat fremad venstre s p r i n g . . . **ud!**
3. Arme bøj og Fødder . . . **ret!**
4. Nedad . . . **s t r æ k !**

Til 2. Venstre Arm strækkes skraat opad, højre skraat nedad, samtidigt med at Udfaldet udføres skraat fremad til venstre. Som Billedet viser danner hele Legemet et Plan.



38.

Vingeslag med Knæløftning skiftevis.

1. Til Vingeslag Arme . . **bøj!**
2. Uden Tælling . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

Til 2. Samtidigt med Vingeslaget udføres der en hurtig Knæløftning. Øvelsen kan udføres i to Tempo:

1) Armene slaas tilbage, og Knæet løftes til vandret Stilling.
2) Armene bøjes til et nyt Slag, og Benet føres i Retstilling.

39.

Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.

1. Arme udad . . . **f ø r !**
2. Venstre Knæ ud og opad . . . **l ø f t !**
3. Nedad stryg og udad . . . **s t ø d !**

Til 3. Strøget med Armene og Udstødet med Benet udføres samtidig, hvorefter Benet hurtigt føres i Retstillingen.

40.

Armslag med Knæbøjning i 10 Tempo.

1. Til Armslag Arme bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. **Kom! 2—10!**
3. Opad . . . **Kom! 2—10!**
4. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 2. Knæbøjningen fordeles ligeligt i 10 Tempo, samtidigt med at Armene slaas ud i Skulderplanet eller bøjes til Udgangstillingen.

41.

Vingstaaende Sidefældning med Benføring udad.



1. Hofter fat og højre Fod til Siden . . . **støt!**
2. Til venstre . . . **f æ l d !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Paa højre Fod . . . **stil!**
5. Til højre . . . **f æ l d !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Hænder og Fod . . . **ret!**

Til 2. Idet Planet mellem Krop og højre Ben vedligeholdes, fældes Legemet til vandret Stilling.

42.

Værnstaaende Armstrækning med Knæbøjning.

1. Arme over Hoved før og paa Taa . . . **hæv!**



2. Opad stræk og Knæ dybt . . . **b ø j !**
3. Nedad træk og Knæ . . . **s t r æ k !**
4. Arme og Fødder . . . **ret!**

43.

Hoved og Fodrulning ved Albuestøt.

Eleverne staa ved denne Øvelse opstillede én Fod fra Væggen.

1. Hofter fat og Albuer . . . **s t ø t !**
2. Venstre Ben fremad . . . **f ø r !**
3. Hoved og Fod til venstre . . . **r u l !**
4. Til højre . . . **r u l !**
5. Hænder og Ben . . . **ret!**

Til 1. Albuerne støttes let mod Væggen.

44.

Rygstrækning med dyb Knæbøjning; Armene strækstillede.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad stræk og paa Taa . . . **hæv!**
3. Ryg stræk og Knæ dybt . . . **bøj!**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme . . . **bøj!**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Rygsøjlen bringes samtidig med Knæbøjningen saa nær den lodrette Linje som muligt.

45.

Armstrækning frem med Udfald og Armføring tilbage.



1. Med knyttet Haand Arme fremad . . . **bøj!**

2. Fremad stræk og med venstre
   Fod fremad s p r i n g . . . **ud!**
3. Hænder kvart . . . **vend!**
4. Tilbage . . . **f ø r !**
5. Fremad . . . **f ø r !**
6. Tilbage knyt og Fødder . . . **ret!**
7. Nedad . . . **stræk!**

46.

Udfaldstaaende enkelt Armføring med dyb Sidebøjning.



1. Til venstre s p r i n g . . . **ud!**
2. Til venstre dybt . . . **b ø j !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Fødder byt om . . . **sæt!**
5. Til højre dybt . . . **b ø j !**
6. Opad . . . **s t r æ k !**
7. Fødder . . . **ret!**

Til 4. I fortsat Bevægelse indtages Retstillingen, og Udfaldet udføres til højre.

47.

Benholdning frem.



1. Venstre Ben foran
   op . . . **bøj!**
2. **Skift!**
3. Ben . . . **ret!**

Til 1. Venstre Knæ bøjes hurtigt saaledes, at højre Haand med Tommelen ved Siden af de andre Fingre kan gribe om Smalbenet. Ryggen eller det modsatte Knæ maa ikke bøjes, og Eleven maa være opmærksom paa ikke at støde Hælen mod Fingerspidserne, hvilket kan have Forstuvning af Fingerleddene til Følge.

Til 2. Øvelsen udføres under et Spring.

NB. Paa Billedet er Benet anbragt i den Stilling, der fordres ved Benholdning tilbage; Forskellen bestaar nærmest i Anstrengelsen.



48.

Armkastning med Hop frem eller tilbage.

1. Armkastning med tre Hop fremad . . . **kom!**
2. Armkastning med tre Hop tilbage . . . **kom!**

Samtidig med Hoppene frem eller tilbage udføres en kraftig Armkastning i samme Retning. Øvelsen, der er meget alsidig udviklende, er temmelig anstrengende.



49.

Armslag med Udfald til Siden og Hoveddrejning.

1. Til Armslag Arme . . . **bøj!**
2. Udad slaa og til venstre s p r i n g . . . **ud!**
3. Arme indad bøj og Fødder . . . **ret!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Hovedet drejes til venstre samtidig med Armslaget og Udfaldet.

50.

Høj Rygsvømningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.

1. Arme opad . . . **f ø r !**
2. Venstre Knæ ud og opad . . . **l ø f t !**
3. Udad stød og Ben . . . **saml!**
4. Arme nedad . . . **s t r y g !**

Til 2. Venstre Knæ løftes halvt op i Skulderplanet, hvorefter Fodvristen bøjes.

Til 3. Idet Fodvristen forbliver bøjet, stødes Benet saa langt ud til Siden som muligt og samles derefter hurtigt med højre.

51.

Haand- og Fodbøjning.

1. Arme udad og venstre Ben fremad . . . **f ø r !**





2. Haand- og Fodbøjning . . . **kom!**
3. **H o l d t !**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

52.

Høj Armføring med Hop frem eller tilbage.

1. Arme foran før og paa Taa . . . **hæv!**
2. Med høj Armføring 3 Hop fremad . . . **kom!**
3. Med høj Armføring 3 Hop tilbage . . . **kom!**
4. Arme og Hæle . . . **ret!**

Til 1. Armene føres foran Legemet, hvor Fingerspidserne let berøre hverandre; Armene ere naturlige strakte.

Til 2. Armene føres livligt op over Hovedet, samtidigt med at der udføres tre Hop fremad.



53.

Haandføring mellem Skulderblade med dyb Knæbøjning.

1. Hænder tilbage saml og paa Taa . . . **hæv!**
2. Mellem Skulderblade før og Knæ dybt . . . **bøj!**
3. Nedad før og Knæ . . . **stræk!**
4. Hænder og Fødder . . . **ret!**

54.

Plastisk Armføring med Kropbøjning og -fældning i 4de Position.





1. Venstre Fod fremad . . . **s t ø t !**
2. Arme udad før og Krop tilbage . . . **b ø j !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Arme nedad . . . **f ø r !**
5. Fødder byt om . . . **s æ t !**
6. Arme udad før og Krop fremad . . . **f æ l d !**
7. Opad . . . **s t r æ k !**
8. Arme nedad . . . **f ø r !**
9. Fod . . . **ret!**

Til 2. Armene føres ud og opad, samtidigt med at Kroppen bøjes tilbage til vandret Stilling.

Til 3. Oprejsningen foregaar i den uforandrede Planstilling.

Til 5. Efter at Fødderne have byttet Plads, strækkes venstre Fodled.

55.

Armkastning frem med Udfald tilbage.

1. Arme fremad kast og med venstre
   Fod tilbage s p r i n g . . . **ud!**
2. Arme og Fødder . . . **ret!**

56.

Fremringning med Benføring tilbage.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Fremringning med skiftevis
   Benføring tilbage . . . **kom!**
3. **Holdt!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Kroppen fældes hurtigt fremad, samtidigt med at venstre Ben føres strakt tilbage til vandret Stilling, hvorefter Retstillingen atter indtages livligt.



57.

Armstrækning udad med Sideringning.

1. Med knyttet Haand
   Arme . . . **bøj!**
2. Udad stræk og til
   venstre . . . **ring!**
3. Arme bøj og op-
   ad . . . **stræk!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armstrækningen i Skulderplanet udføres i skraa

Retning samtidigt med den hurtige Kropbøjning til halv ret Vinkel, hvorefter den oprejste Armbøjstilling indtages ligesaa livligt, og Øvelsen gentages til højre Side.

58.

Strækstaaende Sidebøjning med Knæbøjning; Fødderne slutstillede.

1. Arme bøj og Fødder . . . **slut!**
2. Opad stræk og paa Taa . . . **hæv!**
3. Til venstre bøj og Knæ halvt . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Fødder . . . **ret!**

59.

Armstrækning udad med Knæstrækning fremad.

1. Arme bøj og venstre Knæ opad . . . **løft!**
2. Ud og fremad . . . **stræk!**
3. Arme og Knæ . . . **bøj!**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

60.

Ligevægtsøvelse med Kropdrejning.

1. Hofter fat og venstre Ben fremad . . . **før!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**
3. Til højre . . . **d r e j !**

4. Fremad . . . **d r e j !**
5. Ben tilbage . . . **f ø r !**
6. Til venstre . . . **d r e j !**
7. Til højre . . . **d r e j !**
8. Fremad . . . **d r e j !**
9. Hænder og Ben . . . **ret!**

Under Drejningerne maa Planet mellem Kroppen og det fremførte Ben ikke forandres, og Legemets Højde ikke formindskes.

61.



Hurtig Arm- og Benføring tilbage med Rygstrækning.

1. **Kom!** 2. **Holdt!**

Armene og venstre Ben føres hurtigt tilbage, samtidigt med at Ryggen strækkes til største Højde.

62.

Vingeslag med Benkastning frem.

1. Til Vingeslag Arme . . . **bøj!**
2. Udad slaa og venstre Ben fremad . . . **kast!**
3. Arme nedad . . . **stræk!**

63.

March med Udfald frem og Armkastning.

Kom! **Holdt!**

Armene kastes frem og op samtidig med Udfaldet fremad med venstre Fod. Ved Oprejsningen kastes Armene i Retstillingen og højre Fod bringes til venstre.



64.

Fingervridning med Knæbøjning.

1. Hænder tilbage fold og paa Taa . . . **h æ v !**
2. Ind- og nedad vrid og Knæ . . . **b ø j !**
3. Ind- og opad vrid og Knæ . . . **s t r æ k !**
4. Hænder og Fødder . . . **r e t !**

At vedligeholde en rank Holdning under denne Øvelse er en Opgave, som det ikke lykkes alle at løse.

65.

Armstrækning opad med Udfald til Siden.

1. Arme . . . **bøj!**
2. Opad stræk og til venstre
   s p r i n g . . . **ud!**
3. Arme bøj og Fødder . . . **ret!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 2. Armene strækkes samtidig med Udfaldet til venstre. Arme, Krop og Ben maa være i Skulderplanet.

66.

Plastisk Armføring med Kroprulning.

1. Venstre Fod tilbage . . . **sæt!**
2. Til venstre . . . **r u l!**
3. Fod . . . **ret!**

Til 2. Armene føres let strakte gennem Skulderplanet op over Hovedet, hvor Fingerspidserne berøre hverandre. Samtidig fældes Kroppen frem til halv ret Vinkel, og idet Planet mellem Arme og Krop vedligeholdes uforandret, foretages Kroprulningen én Gang til venstre o. s. v. Oprejsningen kan forenes med et dybt Aandedræt, hvorefter Armene atter føres langsomt ned gennem Skulderplanet.

67.

Arm- og Benrulning i Skulderplan ved Haandstøt.

1. Højre Haand . . . **støt!**
2. Venstre Arm og Knæ udad . . . **f ø r !**
3. Op og fremad . . . **r u l !**
4. Op og tilbage . . . **r u l !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Venstre Arm føres til Favnstilling, samtidigt med at venstre Knæ — bøjet til ret Vinkel — føres i Skulderplan.

Til 3. Med Skulder- og Hofteled som Centra beskrive Arm og Knæ en Kredsbane op, frem, ned, tilbage, op og atter ned i Udgangstillingen.

Til 4. Rulningen foretages i modsat Retning.

68.

Armstrækning udad med Kropdrejning og hurtig halv Knæbøjning.

1. Med knyttet Haand Arme bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Udad stræk, til venstre drej og Knæ halvt . . . **bøj!**
3. Arme bøj, fremad drej og Knæ . . . **stræk!**
4. Arme og Hæle . . . **sænk!**

En stærk Anspænding af Benmuskulaturen er nødvendig for at beholde Herredømmet over Legemet.

69.

Benholdning tilbage.



1. Venstre Ben bagom op . . . **løft!**
2. **Skift!** 3. **Skift!**
4. **Holdt!**

Til 1. Venstre Knæ bøjes hurtigt, og Fodvristen lægges i højre Haand, der omfatter den med alle Fingrene samlede. Højre Knæ maa ikke bøjes og Kroppens Højde ikke formindskes.

Til 2 og 3. Omskiftningen af Benstillingerne foregaar med et lille Spring saaledes, at Foden løftes lidt højere end Haanden.

Til 4. Retstillingen indtages. Eleverne maa være opmærksomme paa ikke at slaa Hælen mod Fingerspidserne, da dette kan have Forstuvning af Fingerleddene til Følge.

70.

Sideringning med Benkastning til Siden.

1. Hofter . . . **fat!**
2. Med Benkastning til højre, til venstre . . . **ring!**

3. Til højre . . . **ring!**
4. Hænder . . . **ned!**

Til 2. Med rank Holdning fældes Kroppen hurtigt til venstre i Skulderplanet, samtidig med at højre Ben føres ligesaa hurtigt op til modsat Side. Den rette Linje mellem Kroppen og højre Ben maa saaledes ikke brydes.

71.

Armføring under Kastvridning med Knæbøjning i 10 Tempo.

1. Paa Taa . . . **h æ v !**
2. I 10 Tempo Arme opad før og Knæ . . . **bøj!** 2—10!
3. Nedad før og Knæ . . . **stræk!** 2—10!
4. Hæle . . . **s æ n k !**

Til 2. Idet Haandfladerne vrides tilbage og udad, føres Armene en god Haandsbredde ud fra Legemet, samtidig med at Knæene bøjes til det første Tempo. Ved det 5te Tempo ere Armene vandrette med Haandfladerne opad og Knæene halvt bøjede. Ved det 10de Tempo ere Armene i „Strækstilling“ og Knæene dybt bøjede.

Til 3. Under Oprejsningen til „Retstillingen“ følges Arme og Ben ad paa samme Maade som ovenfor beskrevet.

72.

Albuesving med Benkastning til Siden.

1. Til Albuesving Arme udad . . . **før!**
2. Nedad sving og venstre Ben udad . . . **kast!**

3. Opad sving og højre Ben
   udad . . . **kast!**
4. Arme nedad . . . **før!**

Øvelsen maa ikke udføres paa Holdningens Bekostning; dens Vanskelighed kræver en langsom Fremgang ved Indøvelsen.

73.

Haand- og Fodrulning.



1. Arme udad og venstre Ben
   fremad . . . **før!**
2. Op, fremad og til
   venstre . . . **r u l !**
3. Op, tilbage og til
   højre . . . **r u l !**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

Øvelsen skal foregaa i Haand- og Fodleddene og ikke i Albue- eller Knæleddene. Ved Siden af sine øvrige gode Egenskaber virker den tillige som en gavnlig Ligevægtsøvelse.

74.

Armstrækning med Spring fremad paa én Fod.



1. Arme foran bøj og paa
   Taa . . . **hæv!**
2. Udad stræk og paa venstre
   Fod . . . **s p r i n g!**
3. Arme foran bøj og
   Fødder . . . **saml!**
4. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 1. Armene bøjes til ret Vinkel og Hænderne knyttes halvt.
Til 2. Samtidig med et behersket Spring frem paa venstre Fod strækker man venstre Arm skraat frem og opad,

højre skraat tilbage og nedad, og Kroppen drejes halvt til højre.

Til 3. Udgangsstillingen indtages atter, og Øvelsen foretages med Spring paa højre Fod o. s. fr.

75.

Værnstaaende Armstrækning med Knæsidestrækning fra Svangstøt.



1. Arme . . . **bøj!**
2. Over Hoved før og venstre Fod mod højre Knæ . . . **s t ø t!**
3. Op og udad . . . **s t r æ k!**
4. Nedad træk og Fod . . . **s t ø t!**
5. Arme og Fod . . . **ret!**

Haandleddenes, Skuldrenes og særlig Hofteleddenes Smidighed vil blive beslaglagt ved denne vanskelige Øvelse, der selvfølgelig kun kan bydes meget flinke og interesserede Elever.

76.

Høj Armføring og Hop med halve Vendinger.

1. Arme foran før og paa Taa . . . **hæv!**
2. Knæ kvart . . . **bøj!**
3. Opad spring og venstre om . . . **kring!**
4. Knæ . . . **stræk!**
5. Arme og Hæle . . . **sænk!**

Til 1. Armene føres foran Legemet, hvor de bøjes saa meget, at Fingrene berøre hverandre let.

Til 4. Armene føres ad kortest Vej op over Hovedet, samtidig med at Eleven udfører et saa kraftigt Aftryk mod Gulvet, at hun — uden at forandre Front — kan indtage den strakte Stilling i Luften; her udføres den halve Vending til venstre, og Nedspringet sker paa samme Sted, hvorfra Opspringet toges.

Til 5. Den plastiske Armføring gennem Skulderplanet anvendes ved Armenes Sænkning.

77.

Arm- og Benkastning med Hop fremad.

Kom! **Holdt!**

En tredobbelt og meget anstrengende Bevægelse, der i Begyndelsen kun maa øves tre Gange i Træk. Naar Armenes og Benenes fremad svingende Bevægelser foregaa samtidig med Springet, maa dettes Længde kunne blive forøget Tid efter anden. En Konkurrence lader sig let arrangere her med Elever, der staa paa Linje.

78.



Vandtrædningsbevægelse
med én Arm og ét Ben ved Haandstøt.

1. Højre Haand . . . **støt!**
2. Til Vandtrædningsbevægelser
   venstre Arm og Ben . . . **b ø j !**
3. **K o m !** **H o l d t !**
4. Højre Haand . . . **ret!**

Bevægelsen, der er beskrevet paa Siderne 134 og 200, udføres her samtidig af venstre Arm og Ben. Kroppen maa holdes rolig og højre Knæ ikke bøjes.

79.

Enkelt Armstrækning
med Udfald til Siden.

1. Med knyttet Haand, højre bagom,
   Arme . . . **bøj!**

2. Venstre Arm udad stræk og
   til venstre . . . s p r i n g . . . **ud!**
3. Med knyttet Haand, venstre bagom,
   Arme bøj og Fødder . . . **ret!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Til 1. Højre Arm støttes mod Ryggen med den knyttede Haand ved venstre Skulderblad.

Til 2. Hovedet drejes til venstre, Hænderne aabnes, venstre Haandflade vendes mod Gulvet, og højre Haandryg støttes mod venstre Skulderblad.

80.

Sideudfaldstaaende plastisk Armføring med Side- og Knæbøjning.



1. Til venstre . . . s p r i n g . . . **ud!**
2. Venstre Fod paa Taa . . . **h æ v !**
3. Arme opad før og til venstre
   dybt . . . **b ø j !**
4. Opad . . . **r e j s !**
5. Fødder . . . **ret!**

Til 3. Armene føres op i Skulderplanet samtidig med, at Kroppen og Knæet bøjes saa dybt til venstre, som Herredømmet over Legemet tillader det.



81.

Vingeslag med Benføring tilbage og Hælhævning.

1. Til Vingeslag Arme bøj og Fødder halvt . . . **spred!**
2. **Kom!** **Holdt!**
3. Arme og Fødder . . . **ret!**

For at denne tredobbelte Bevægelse skal kunne udføres samtidig, maa der i Begyndelsen lægges mere Vægt paa Korrektheden end paa Farten og Kraften.



82.

Albuesving med Knæstrækning fremad.

1. Til Albuesving Arme udad før og venstre Knæ . . . **løft!**
2. Nedad sving og Knæ . . . **stræk!**
3. Opad sving og Knæ . . . **bøj!**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

Naar Albuesvinget udføres med lokal Virkning, og Knæet ikke sænkes under Benets Fremstrækning, vil denne Øvelse i høj Grad forøge Herredømmet over Legemet.

83.

Kastvridning i Armhugstilling med Knæbøjning i 10 Tempo.



1. Til Armhugning Arme bøj og paa Taa . . . **hæv!**
2. Nedad i 10 Tempo . . . **Kom!** 2—10!
3. Opad . . . **Kom!** 2—10!
4. Arme og Hæle . . . **ret!**

Til 2. Med Albuerne som stillestaaende Centrer vendes Haandfladerne skiftevis ud og indad samtidig med, at Knæene bøjes i 10 Tempo. Ved det 5te Tempo ere Underarmene vandrette og Knæene halvt bøjede. Under hele Øvelsen forblive Overarmene saaledes vandrette, medens Underarmene føres fra og til den lodrette Stilling.

84.

Changement med Fodstrækning og halve Vendinger.

Efterat 5te Position med højre Fod foran er indtaget, udfører Eleven et højt Hop paa Stedet, strækker Fødderne i Luften, gør venstre omkring, skifter Føddernes Stilling og springer ned med venstre Fod foran højre. For at udvikle Benmuskulaturen og for at undgaa Overtrædninger i Fodleddene, maa Eleven udføre Vendingen og Changementet frit af Gulvet. Øvelsen kan i øvrigt tages efter Sang paa den Maade, der er beskrevet Side 185, men den er meget anstrengende og kan kun bydes dygtige Elever.

85.

Sideudfaldstaaende Kropdrejning, -bøjning og -fældning med Armene strækstillede.



1. Arme opad stræk og til venstre
   s p r i n g . . . **ud!**
2. Til venstre . . . **d r e j !**

3. Tilbage . . . **bøj!**
4. Fremad . . . **f æ l d !**
5. Opad . . . **s t r æ k !**
6. Fremad . . . **d r e j !**
7. Arme og Fødder . . . **ret!**

Det bageste Knæ maa ikke bøjes og Planet mellem Hoved, Arme og Krop ikke forandres.

86.

Armkastning frem med Benkastning tilbage.

Kom! **H o l d t !**

Armene kastes frem og opad samtidig med, at venstre Ben føres livligt og strakt tilbage.



87.

Arm- og Benføring under Kastvridning i Skulderplan ved Haandstøt.

1. Højre Haand . . . **støt!**
2. Med venstre Arm og Ben opad i 10 Tempo . . . **Kom!** 2—10!
3. Nedad . . **Kom!** 2—10!
4. Højre Haand . . . **ret!**

Til 2. Idet Armen og Benet forblive i Skulderplanet, udføres Kastvridningen for Armens Vedkommende til „Strækstilling", for Benets til den vandrette Stilling. Ved det 5te Tempo er Armen vandret, og Benet danner en halv ret Vinkel med det vandrette Plan.

88.

Albuesving med Udfald til Siden.

1. Til Albuesving Arme udad . . . **før!**
2. Nedad sving og til venstre
   s p r i n g . . . **ud!**
3. Opad sving og Fødder . . . **ret!**
4. Arme nedad . . . **før!**

Naar Albuesvingene og Udfaldene udføres livligt og korrekt i Skulderplanet, kan denne Øvelse blive lige saa kvik som alsidig udviklende.

89.

Fletstaaende Kropbøjning og -fældning med Benføring frem og tilbage.



1. Hænder Nakke støt og venstre
   Ben fremad . . . **f ø r !**
2. Tilbage . . . **b ø j !**
3. Fremad . . . **f æ l d !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 2. Idet Planet mellem Kroppen og venstre Ben vedligeholdes, bøjer Eleven sig saa langt tilbage, som Herredømmet over Legemet tillader det.

Til 3. Kroppen fældes frem i samme Forhold, som Benet føres strakt tilbage. Venstre Knæ- og Fodled maa bøjes let for at komme forbi højre Ben.

90.

Rygstrækning med Knæbøjning med samlede Ben.

1. Hofter fat og Fødder . . . **slut!**
2. Paa Taa . . . **h æ v !**
3. Rygstrækning med Knæbøjning . . . **k o m !**
4. Opad . . . **s t r æ k !**
5. Hænder og Fødder . . . **ret!**

En fortrinlig Øvelse for Ryggens Muskler, der maa arbejde stærkt for at holde Legemet lodret, hvilket falder meget vanskeligt, naar Knæene skulle forblive samlede. Det er kun de færreste Gymnaster, der kunne udføre den dybe Knæbøjning her.

91.

Fingerspredning fra Skulderen med Kropdrejning og Udfald til Siden.

1. Til Fingerspredning fra Skulderen Arme . . . **bøj!**
2. Udad spred, til venstre drej og til venstre s p r i n g . . . **ud!**
3. Indad knyt, fremad drej og Fødder . . . **ret!**
4. Nedad . . . **stræk!**

Denne sammensatte Øvelse kræver et ikke ringe Hjærnearbejde. Kan en hel Afdeling udføre den samtidig med god Appel, indtage Eleverne et godt gymnastisk Standpunkt.



92.

Arm- og Benkredsning.

1. Med begge Arme og venstre Ben fremad . . . **K o m !**
2. Tilbage . . . **K o m !**

Til 1. Armene føres strakte frem, op, tilbage og ned samtidig med, at venstre Ben føres paa en saa stor Kredsbane som muligt.

Til 2. Øvelsen udføres i modsat Retning.



93.

Plastisk Armføring med høj Sidebøjning.

(Attitude de la rose.)

Højre Arm føres igennem Skulderplanet op over Hovedet, venstre bringes let bøjet foran Legemet; der trædes over til højre paa venstre Fod, og højre Taaspids støttes let mod Gulvet, hvorefter den høje Sidebøjning udføres til venstre.

Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 451 af „Folkets Sangbog“.

Fanø, ak Fanø, hvor er du dog skøn!
Hvid er din Strandbred, din Bølge saa grøn!
Hvor er de Bakker, og hvor er de Skær,
Hvor er det Flyvesand hvid're end her?

94.

Strækstaaende Sidefældning.



1. Arme opad stræk og højre
   Fod til Siden . . . **støt!**
2. Til venstre . . . **f æ l d !**
3. Opad . . . **s t r æ k !**
4. Arme og Fod . . . **ret!**

Til 2. Det Plan, Arme, Krop og højre Ben danne, fældes lige til Siden i Begyndelsen til halv, senere til hel ret Vinkel.

95.

Vingeslag med Udfald tilbage.



1. Til Vingeslag Arme . . . **bøj!**
2. Udad slaa og med venstre Fod tilbage s p r i n g . . . **ud!**
3. Indad slaa og Fødder . . . **ret!**
4. Arme nedad . . . **stræk!**

Til 3. Den indadgaaende Bevægelse med Armene skal udføres ligesaa kraftigt som den udadgaaende, men selvfølgelig uden at berøre Brystet.

96.

Armkastning frem med enkelt Benføring tilbage og halv Knæbøjning.

1. Arme fremad kast, venstre Ben tilbage før og højre Knæ halvt . . . **bøj!**
2. Arme og Ben . . . **ret!**

Til 1. For at beholde Herredømmet over Legemet, efter at denne Stilling hurtigt er indtaget, maa Kroppen fældes saa meget fremad, at denne og det opløftede Ben kommer i samme Plan.

97.

Værnstaaende Armstrækning i Udfaldstilling med Kropdrejning og dyb Knæbøjning.

1. Arme bøj og med venstre Fod fremad s p r i n g . . . **ud!**
2. Over Hoved før og venstre Fod paa Taa . . . **h æ v !**
3. Opad stræk, til højre drej og venstre Knæ dybt . . . **b ø j !**
4. Nedad træk, fremad drej og Knæ halvt . . . **s t r æ k !**
5. Arme bøj og Hæl . . . **sænk!**
6. Arme og Fødder . . . **ret!**

Til 3. Under Drejningen maa Arme, Krop og Ben forblive i det samme lodrette Plan.



98.

Plastisk Armføring i 4de Position.

(Attitude de donner.)

Armene føres til højre, venstre Fod sættes skraat fremad til højre, højre Taaspids støttes let mod Gulvet, og til sidst bøjes Kroppen højt til venstre. Øvelsen kan udføres til omstaaende Sang Nr. 40 af Folkets Sangbog:

Mit fagre Hjem, hvor Bølgen blaa
Har nynnet Takten for min Vugge,
Havfruer, som af Dybet dukke,
Vaarfriske Krans af Øer smaa!
Hvor er saa lunt at bygge Rede,
Hvor er saa silkeblødt at træde
Som paa den moderlige Jord?

99.

Vandtrædningsbevægelse med begge Arme og ét Ben.



1. Til Vandtrædningsbevægelse Arme fremad bøj og venstre Knæ . . . **l ø f t !**
2. **K o m !** 3. **H o l d t !**
4. Arme og Ben . . . **ret!**

For Armenes Vedkommende findes denne Øvelse beskrevet paa Siderne 134 og 135 og for Benenes paa Side 200.

Modsat Arm og Ben stryge og gennemskære Vandet samtidig, og hele Øvelsen sker skiftevis fra hver Side saaledes, at venstre

Arm og højre Ben udføre den indadgaaende Bevægelse, medens højre Arm og venstre Ben føres udad og omvendt. Eleverne ere tilbøjelige til at gøre Bevægelserne for store, hvorved de let komme til at bevæge Kroppen, der skal holdes saa roligt som muligt.

100.

Plastisk Armføring til begge Sider.

(Attitude ceuillant des raisins.)



Fra den paa Billedet angivne Udgangsstilling føres Armene ned foran Legemet og derfra atter med bløde og afrundede Bevægelser til den samme Udgangsstilling til modsat Side. Øvelsen kan udføres til nedenstaaende Sang Nr. 295 af Folkets Sangbog:

Solen er slukket, Dagen forstummer,
Skyerne staa ved Himmelens Rand,
Stjernerne smile; Drømme og Slummer
Favne i Stilhed Hav og Land.
Ak! naar min Dag nu snart er til Ende,
Kunde jeg da som Blomsten der
Hylle mit Hoved blødt og mig vende
Trygt mod det unge Morgenskær.

Slutningsbemærkning til de „Frie Øvelser“.

Foruden de ti Grupper af „Frie Øvelser“, der have været behandlede i det hidtil udkomne, findes der to Grupper i „Den danske Kvindegymnastik“: 1) Marchøvelser og 2) Modstandsøvelser. Erfaring viser imidlertid, at disse vanskelige Øvelser kræve saa megen Tid og Arbejde, at Barneskolens Timer ikke kunne afgive den fornødne Tid hertil, hvorfor Lærerinderne have indskrænket sig til enkelte Øvelser af den første Gruppe og ikke øvet den sidste. Disse to Grupper ville derfor for Fremtiden kun blive bibeholdt ved Lærerindeuddannelsen. Vil den enkelte Lærerinde saa indøve dem med sine Elever, staar det hende frit for.

Som en Afslutning for de „Frie Øvelser“ vil disse efter stigende Vanskelighedsgrad blive samlede i 100 Serier à 10 Øvelser for Elever i Alderen fra 6—20 Aar. En saadan Øvelsesrække, der vil blive trykt i mindre Format, har i over 30 Aar været en udmærket Støtte ved Undervisningen. Det har aldrig skortet paa Øvelsesmateriale, og den rige Afveksling, Serierne have budt Lærer og Elev, have gjort Timerne interessante og lærerige.

Over de gamle Gymnastikhuse i Persien stod der indhugget i Sten: *„Øv hver Dag noget nyt, og Du fornyer dig selv.“*



II.

APPARATØVELSER.

Fremragende Pædagoger have ofte udtalt, at Gymnastikken i Skolen er det vanskeligste og ansvarsfuldeste Fag at undervise i. Enhver Lærer, der i en længere Aarrække har ledet Legemsøvelserne saaledes, som deres fremragende Plads i hele Udviklingen og Opdragelsen gøre dem fortjent til, er sikkert ogsaa kommen til det samme Resultat. Det Nervearbejde, der kræves her saavel af Lærer som Elev, beslaglægger alle sjælelige og legemlige Kræfter i en Grad, der ikke kendes ved noget andet Fag. Det gælder derfor at lægge Arbejdet saaledes til Rette, at ingen af Parterne bliver overanstrengt, at al Tvangsgymnastik undgaas, og at saavel Lærer som Elev glæde sig til Gymnastiktimerne. Den i sine mindste Detailler gennemførte Disciplin, der skal herske ved de frie Øvelser, bliver ved Apparatøvelserne afløst af en vis Frihed, der tillader det mere personlige og individuelle at komme frem hos den enkelte Elev. Men er det lykkedes ved Undervisningen i de frie Øvelser at faa indarbejdet et godt Grundlag og den rette Opfattelse af Sagen, vil den Frihed, der kan tilstaas Eleverne ved Apparatøvelserne, snarere virke fremmende end hæmmende paa Disciplinen. Som Følge heraf bør Apparatøvelserne ikke udføres paa Kommando, men under Tilsyn af Lærerinden og den flinkeste og mest paalidelige Elev i Afdelingen. Denne sidste kan bestaa af c. 5 Elever, der enkeltvis træde frem og udføre deres Øvelser. I den Tid, Eleverne ikke arbejde, sidde de i en Stilling, hvori de søge Hvile, men ikke falde sammen. Derved undgaas den Overanstrengelse, der let

fremkommer ved den stadige *„Staaen"*, og Eleven kan komme frisk frem til hver ny Øvelse. Denne Fremgangsmaade har Udgiveren anvendt i 40 Aar. I Begyndelsen fremkaldte den megen Kritik, men nu følges den mangfoldige Steder, endogsaa i Militær-Etaten, hvor det i Udgiverens Tid var en Dødssynd at søge Hvile selv efter en meget anstrengende Lektion i Vaabenøvelser. Resultatet af denne Metode med skiftevis fuldt Arbejde og Hvile i Timen har i disse Dage (Maj 1906) været fremvist af 15 danske Damer ved de olympiske Lege i Athen, og Udtalelserne fra de sagkyndige ved dette internationale Stævne turde ikke være ubekendte.

Med Hensyn til Apparatøvelsernes Plads i Serierne, da vil det i Reglen kunne ordnes saaledes, at Eleverne komme til to Apparater, hvori de kunne arbejde i Bevægelser, der danne Modøvelser til hinanden, f. Eks.

Armbom — Ligevægtsbom,
Smidighedsøvelser — Klavring,
Ringe — Højdespring,
Barre — Ribbestolpe,
Længdespring — Ræk o. s. v.

Det første Apparats Øvelser kan indflettes efter Seriens 4de Øvelse, og det andet efter dens 7de. Der er da tre Øvelser tilbage, der danne Afslutningen paa Timen, hvori der saavel for de frie som for Apparatøvelsernes Vedkommende er givet Anvisning til en saa alsidig og harmonisk Udvikling som vel muligt.

Ved Valget af Apparatøvelserne maa der, ved Siden af den rationelle, anatomiske og fysiologiske Side af Sagen, tages lige saa meget Hensyn til den æstetiske saaledes, at der ofres Skønheden i Øvelserne den samme Opmærksomhed som Sundheden.

Et Gymnastikapparat maa aldrig benyttes til Leg eller Hvile. Ikke faa Uheld stamme fra Overtrædelsen af dette Forbud. Det er særlig forinden Øvelsernes Begyndelse, at Eleverne i overstrømmende Glæde eller Kaadhed springe op i Apparaterne og derved let udsætte sig selv eller Kammeraterne for Fald. For en Snes Aar siden kom Udgiveren selv springende ind i Salen, hoppede op paa Ligevægtsbommen og vilde passere denne i Løb; men denne utilgivelige Kaadhed resulterede i et Fald paatværs over Bommen, der foranledigede, at Eleverne (ældre Gymnastikere) maatte besørge Læreren kørt hjem.

Apparatøvelserne ere ikke og skulle ikke være farefrie, men de fremtvinge derved ligefrem den saa højt skattede Disciplin,

Alvor, Opmærksomhed og Kammeratskabsfølelse, der høre til Gymnastikkens bedste Virkninger. Ved Tid efter anden at lære at overvinde Vanskeligheder, der ere forbundne med Øvelserne i de forskellige Apparater, vil Barnets Selvtillid vokse, og der er hermed dannet et Grundlag for Udviklingen af de Sjælsevner, der fremelskes ved Gymnastikken. Ved stadig at sætte sig i Stand til at udføre de Øvelser, der fordres, vil Modet blive en af de Egenskaber, der hurtigt gøre sig gældende; gennem Modet vokser Viljen, og hvor der er Mod og Vilje, der er Virkelyst og Handlekraft.

I „Den Danske Kvindegymnastik“ findes nedenstaaende Grupper af

Apparatøvelser:

1. Smidighedsøvelser.
2. Øvelser i Armbom.
3. Øvelser i Længdespring.
4. Øvelser i Klavring.
5. Øvelser i Højdespring.
6. Øvelser paa Ligevægtsbom.
7. Øvelser i Ringe.
8. Øvelser med Svingreb.
9. Længde- og Højdespring i Forening.
10. Øvelser i Stige.
11. Øvelser paa Ribbestolpe.
12. Øvelser i Hævspring.
13. Øvelser i Ræk.
14. Øvelser i Barre.
15. Øvelser i Trapez.

16. Øvelser paa Springbord.
17. Øvelser med Svingpose.
18. Voltigering.

I.

Smidighedsøvelser.

Hvis de aandelige og legemlige Smidighedsanlæg, som vi alle ere i Besiddelse af fra Fødslen, bleve røgtede og plejede paa en rationel og for Livskampen hensigtssvarende Maade, vilde der sikkert ikke være saa mange Mennesker, hvis Karakter og Personlighed var saa veg og ubestemmelig, at det som oftest kniber med at faa Rede herpaa, eller hvis Bevægelighed og Smidighed var af den Beskaffenhed, at Leddene i en forholdsvis ung Alder kunde sammenlignes med rustne Hængsler.

Hvad den aandelige Smidighed angaar, kommer dens Udvikling ind under Hjemmets Opdragelse, men ved Siden heraf have Skolens Lærerkræfter og Samværet med Kammeraterne upaatvivlelig stor Betydning for Karakterudviklingen. Hvad derimod Legemets Smidighed angaar, udvikles denne udelukkende ved rationelle Øvelser, og det er forbavsende at se, hvor modtagelige Leddene ere for en fornuftig Paavirkning, der i Forbindelse med Musklernes Sammentræknings- og Udvidelsesevner endogsaa kunne forstørre Ledfladernes Bevægelsesbane.

Smidighedsøvelserne have saavel i den danske Kvinde- som særlig i Mandsgymnastikken indtaget en meget fremtrædende Plads, hvad der absolut har været til Held for Systemet. Der er selvfølgelig stor Forskel paa Kvindernes og Mændenes Øvelser, men da Udgiveren har haft den Ære at udarbejde disse for den danske Gymnastik særlige Øvelsesformer, der i de sidste 40 Aar have staaet deres Prøver, ere Smidighedsøvelserne satte først paa Programmet af Apparatøvelserne, og da de tillige danne en fortrinlig Overgang fra „Frie-“ til „Apparatøvelser“, tør man haabe, at de stedse maa indtage den fremtrædende Plads, de paa Grund af deres Alsidighed og Harmoni fortjene at indtage. Deres

Ufarlighed gøre dem anvendelige som Hjemmegymnastik, de fordre meget ringe Plads, og de kunne udføres lydløst paa et Tæppe eller senere paa det blotte Gulv.

Øvelserne.

I de nedennævnte 15 Udgangsstillinger, hvis livlige og korrekte Indtagelser alene frembyde gode gymnastiske Opgaver, kunne alle de frie Øvelser udføres, der ikke forrykke eller forandre Stillingerne.

1. Rygligning.
2. Brystligning.
3. Siddestilling.
4. Lukstilling.
5. Knæligning.
6. Haandligning.
7. Rygbøjning med Haandstøt.
8. Halv Knæligning.
9. Halv Rygfældning ved Fodstøt.
10. Sideligning paa én Haand.
11. Rygbøjning ved Benstøt.
12. Rygbueligning.
13. Hofteligning.
14. Haandligning tilbage.
15. Udstrakt Sideligning paa én Arm.

1.

Rygligning.

Eleven stiller sig med Ryggen til Tæppet, hæver Hælene fra Gulvet, bøjer Knæene dybt og lægger sig hurtigt tilbage.

Benene ere samlede og strakte, Armene langs Siderne og Ryggen rank. Oprejsningen sker ved et Aftryk med Hænderne mod Gulvet og en Krydsning af Beneen, og Eleven slutter i Retstillingen.

2.

Brystligning.

Efter at den dybe Knæbøjningsstilling er indtaget, bringes Hænderne hurtigt saa langt frem paa Gulvet, at Legemet bliver strakt, hvorefter Eleven lægger sig ned paa Tæppet. Hovedet bøjes lidt tilbage saaledes, at Ansigtet er frit af Tæppet, Armene holdes langs Legemets Sider, Knæ og Fodvriste samlede og strakte. Oprejsningen kan ske ved, at Taaspidserne og Hænderne (under Skuldrene) støttes mod Gulvet, Armene strækkes, og Retstillingen indtages ved at sætte et Ben ad Gangen frem til Hænderne. Senere springer Eleven op paa de samlede Fødder og slutter i Retstillingen efter et *Hop paa Stedet.*

3.

Siddestilling.





I den dybe Knæbøjningsstilling strækkes det ene Ben frem, Hælen støttes mod Gulvet, og den høje ranke Siddestilling indtages i det Øjeblik, da begge Ben ere samlede og strakte. Efter at Arme og Ben ere lagte over Kors, Hælene saa nær Sædet som muligt, sker Oprejsningen ved et Aftryk af Sædet mod Tæppet, og Retstillingen indtages.

4.

Lukstilling.

I „Siddestilling" strækkes Armene hurtigt op, hvorefter Eleven langsomt bøjer sig saa dybt forover, at de strakte samlede Fingre berøre Gulvet ved Fødderne.

I Lukstilling udføres ingen frie Øvelser.



5.

Knæligning.

Øves kun paa Tæppe eller Madrats. Fra den dybe Knæbøjningsstilling lægger Eleven sig langsomt ned paa Knæene. De strakte Fødder og Skinneben, der ere parallelle, ere en Haandsbredde fra hinanden, Laarene lodrette, Kroppen, Armene og Hovedet som i Retstillingen.

I Begyndelsen sker Oprejsningen paa én Fod ad Gangen. Naar Øvelsen foregaar paa Madrats, kan man senere lade Eleven springe op paa begge Fødder samtidig. Dette sker ved, at hun bøjer Knæene halvt, gør et kraftigt Aftryk mod Madratsen og springer frem til Retstillingen. En Haandsrækning fra Lærerinden eller en Kammerat vil være heldig ved Indøvelsen af dette Spring.

6.

Haandligning.



Fra „Strækstilling“ bøjer Eleven sig saa dybt forover, at Haandfladerne berøre Gulvet, og uden at Knæene bøjes, bringes Hænderne saa langt frem, at Legemet kommer til at hvile paa de strakte Arme, der staa vinkelret paa Kroppen og de fremadvendende Hænder og Taaspidser. Knæene ere samlede og strakte, og der stræbes hen til at faa et ret Plan fra Nakke til Hæl.

7.

Rygbøjning med Haandstøt.



Fra „Brystligning“ støttes Hænderne fladt mod Gulvet under Skuldrene, og idet Armene langsomt strækkes, hæves Brystet saa højt fra Gulvet, at der om muligt bliver en ret Vinkel imellem Ryg og Ben, hvorved Bryst- og Bugmuskler blive stærkt spændte. Ben og Vriste forblive samlede og strakte paa Gulvet, Hovedet bæres frit, og Blikket er rettet ligefrem.

8.

Halv Knæligning.

Øves kun paa Tæppe eller Madrats.



Fra den dybe „Knæbøjningsstilling“ sættes højre Fod et Skridt frem, og venstre Knæ støttes mod Madratsen. Venstre Fodled er strakt og Laaret lodret; højre Fod er saa langt fremme, at Knæet er bøjet i ret Vinkel; Hoved, Arme og Krop som i Retstillingen. Oprejsningen sker ved, at Kroppens Vægt lægges frem paa højre Fod, med hvilken der gøres et Aftryk mod Gulvet. Stillingen kan ogsaa indtages ved at man fra Retstillingen bøjer ned i højre Knæ, bringer venstre Ben tilbage og støtter Knæet let mod Madratsen.

Begge Ben bør øves lige meget.

9.

Halv Rygfældning ved Fodstøt.



Eleven indtager „Siddestilling“, hvorefter en anden omfatter de strakte Fødder og støtter disse fast mod Gulvet. Idet det rette Plan fra Hoved til Sæde vedligeholdes, fældes Kroppen saa langt tilbage, at Ryggen danner en halv ret Vinkel med Gulvet.

10.

Sideligning paa én Haand.



I „Haandligningsstilling“ fremad løftes højre Haand fra Gulvet samtidig med, at Eleven udfører $^1/_4$ Vending til højre. Hoved,

Krop, Ben og højre Arm som i „Retstilling“ og venstre Fods ydre Rand støttes mod Gulvet.

Stillingen gentages paa højre Haand.

11.

Rygbøjning ved Benstøt.



Efter at Eleven har indtaget „Brystligningsstilling“, indtager en anden Elev den „halvknælende Stilling“ bag hende og støtter hendes Vriste mod Gulvet ved at omfatte Smalbenet. Ved en stærk Sammentrækning af Ryggens Muskler, bøjes Kroppen, idet Bøjningen begynder fra oven, saa meget bagover som muligt.

12.

Rygbueligning.

Denne Stilling indtages fra „Rygligning“. Idet Rygmusklerne trække sig stærkt sammen, hæves Lænde- og Skulderpartiet saaledes,



at Eleven kun støtter enten Nakke, Sæde og Ben eller Fingre, Sæde og Ben mod Gulvet. I første Tilfælde ere Armene langs Siderne af Legemet.

13.

Hofteligning.



Fra „Brystligning" hæves Brystet og de samlede, strakte Ben og Fødder saa højt fra Gulvet, at Kroppen hviler paa den

øverste Del af Underlivet. Hovedet er bøjet let tilbage, Armene langs Siderne af Legemet eller fremstrakte.

14.

Haandligning tilbage.



Fra „Haandligning fremad" føres højre Arm frem, samtidig med at Eleven udfører en halv Vending til højre paa venstre Arm, og derefter støttes ogsaa højre Haand mod Gulvet. Afstanden mellem Hænderne er Skulderbredde plus to Haandsbredder. Armene ere strakte; Hoved, Krop og de samlede strakte Ben danne et Plan, og Fødderne støttes mod Gulvet.

15.

Udstrakt Sideligning paa én Arm.

I „Brystligningsstilling" strækkes Armene frem, og Eleven lægger sig paa venstre Side, idet hun gør en kvart Vending til højre. Venstre Arm, Hofte og Ben hviler paa Gulvet, Hovedet støttes let mod venstre Overarm, højre Arm er langs Siden af Legemet, og højre Ben og Fod ligge strakte paa venstre. Øvelsen gentages paa højre Side.

II.

Øvelser i Armbom.

Armbom er i mange Aar bleven benyttet ved Gymnastikken, dog i nogen anden Form end den nuværende, nemlig som Skraastang. Som saadan er imidlertid Øvelsesstoffet meget ringe, hvorfor Armbommen i Almindelighed har afløst den. Der kan udføres Øvelser i enkelt og dobbelt Armbom. Ved Øvelser i Armbom vil navnlig Fingrenes, Armenes og Skulderpartiets Muskler udvikles, og de tilsvarende Led styrkes; endvidere ville Øvelserne, udført paa rette Maade, have en gavnlig Indflydelse paa Holdningen og virke rettende paa Skævhed i Hvirvelsøjlen. Aandedrættet bliver stærkt paavirket, men der maa vaages over, at det foregaar frit og naturligt og ikke tilbageholdes. Saavel forinden som efter Øvelsen maa Legemet være i fuldstændig Ro, og Nedspring maa kun ske fra Overgreb efter en svag Bøjning af Armene. Armbom maa ikke savnes i nogen Gymnastiksal, dels fordi Øvelsesstoffet er saa righoldigt saa vel af lettere som vanskeligere Øvelser, saa at der er Opgaver for enhver, dels fordi man i den kan beskæftige flere Elever ad Gangen, hvorfor den særlig egner sig for Skoleundervisningen. Armbommen maa være saaledes konstrueret, at den med Lethed kan anbringes i forskellige Højder.

De væsentligste Fejl, Eleven gør sig skyldig i, er: Hænderne føres for tæt sammen, Minimum er Skulderbreds Afstand; Benene holdes ikke samlede og strakte, og Kroppen synker ned mellem Skulderbladene.

De forskellige Greb, der anvendes ved Øvelser i Armbom ere:

1. **Overgreb:** Haandryggen vendende mod Eleven.
2. **Undergreb:** Haandfladen vendende mod Eleven.
3. **Vekselgreb:** Den ene Haand i Over- den anden i Undergreb.
4. **Spændgreb:** Hænderne i dobbelt Skulderbreds Afstand.
5. **Halvt Tvanggreb:** Fra hængende Stilling med Hænderne i Overgreb flyttes f. Eks. venstre Haand, idet Eleven udfører en halv Drejning til højre, til Tvanggreb, ɔ: Armen drejet saa stærkt, at Lillefingeren efter Grebet vender mod højre Haand. Inden Nedspringet vendes der atter til Overgreb.



6. **Tvanggreb:** Fra Overgreb flyttes f. Eks. højre Haand fra Bommen, Eleven udfører en halv Drejning til højre og fatter med Haanden i Tvanggreb.

Ved Øvelser i Armbom skelnes mellem:

1. Øvelser paa Stedet.
2. Øvelser i Armgang.
3. Øvelser i dobbelt Armbom.

1.

Øvelser paa Stedet.

1. Fremadliggehæng.

Bommen anbringes i Skulderhøjde.

Eleven fatter Bommen med Overgreb, Benene løftes og føres samlede og strakte saa langt frem, at Armene ere omtrent vinkelrette paa Kroppen. Fødderne støttes mod Gulvet, og Hoved og Krop ere stærkt rettede.

I denne Stilling kan øves Armbøjning.

2. Sideliggehæng.

Bommen anbringes i Hovedhøjde.

Overgreb: Begge Ben føres samlede og strakte lige til Siden i Skulderplanet, idet Armene langsomt strækkes og holdes lodret under Bommen. Den underste Fods ydre Rand støttes mod Gulvet.

3. Tværliggehæng.

Bommen anbringes i Hovedhøjde.

Som Sideliggehæng, men med den Forskel, at Eleven stiller sig paa tværs af Bommen med en Haand paa hver Side af denne.

4. Baglænsliggehæng.



Bommen anbringes i Hovedhøjde.

Eleven staar tæt ved Bommen med Hænderne i Overgreb; samtidig med at venstre Ben føres strakt tilbage, bøjes højre Knæ stærkt, Kroppen sænkes lodret, Armene strækkes, hvorefter højre Ben føres tilbage til venstre Ben. Oprejsning til Udgangsstillingen sker paa tilsvarende Maade ved, at eet Ben ad Gangen føres frem.

For at gøre disse Liggehængsøvelser kraftigere og vanskeligere kan de udføres i lavere Bom.

5. Strækhæng.

Bommen anbringes i Springhøjde, ɔ: cirka en Alen over Elevens Hoved. Ved et Spring fatter Eleven Bommen med Overgreb, og Stillingen indtages ved, at Hovedet føres let tilbage, Ben og Fødder holdes sluttede og strakte, Kroppen dannende en svag Bue fra Nakke til Hæl.

I Strækhæng kan samtlige Greb anvendes.

6. Tværstrækhæng.

Eleven staar under Bommen med Skuldrene paa tværs af denne. I Opspringet fattes Bommen med en Haand paa hver Side, Hænderne i Skulderbreds Afstand. Eleven er tilbøjelig til at dreje Kroppen til bageste Haands Side.

I disse Strækhæng kan øves: Armbøjning og -strækning samt Benbevægelser.

7. Bøjehæng.

I Begyndelsen kan Eleven springe op i bøjede Arme; senere indtages Stillingen ved, at Eleven fra Strækhæng hæver Kroppen, idet hun bøjer Armene, uden at Holdningen gaar tabt. Øvelsen kan foretages i alle Greb undtagen Tvanggreb.

8. Buehæng.



Øves i strakte og bøjede Arme. Tværstrækhæng indtages, og idet Eleven fører Hovedet og øverste Del af Kroppen stærkt tilbage, føres Benene samlede og strakte til Rygsiden, saaledes at Kroppen danner en Bue. Naar Buehæng øves i bøjede Arme, skal Brystet holdes vandret under Bommen.

9. Grebskifte.

Fra Overgreb indtages samtlige Greb i fortsat Bevægelse.

10. Armbøjning og -strækning med Benene i forskellige Stillinger.

Eks. I Strækhæng at bringe Benene til vandret Stilling, og, uden at forrykke denne, bøje og strække Armene.

2.

Øvelser i Armgang.

1. Armgang til Siden.

Kan øves i Over-, Under-, Veksel- og Tvanggreb.

Efter at „Strækhæng“ i Spændgreb er indtaget, sker Armgangen f. Eks. til venstre ved, at højre Haand flyttes hen mod venstre i Skulderbreds Afstand, hvorefter venstre Haand atter flyttes til Spændgreb og saaledes fremdeles, idet Kroppen skiftevis løftes og sænkes.

Under alle Øvelser i Armgang holdes Benene samlede og strakte, lodret under Bommen.

2. Armgang til Siden med Sving.

Som Nr. 1, men idet venstre Haand flyttes, svinges de samlede og strakte Ben lige til venstre, samtidig med at højre Haand flyttes svinges de til højre.

3. Armgang med halve Drejninger.

Fra Strækhæng med Hænderne i Vekselgreb, venstre Under-, højre Overgreb, flyttes først højre Haand, idet Eleven udfører en halv Drejning til højre, ned til Retstillingen og fatter derefter Bommen i Undergreb, hvorefter venstre Haand flyttes paa tilsvarende Maade, samtidig med en halv Drejning til venstre og saa fremdeles. Naar Øvelsen udgaar fra Vekselgreb med venstre Haand i Over-, højre i Undergreb, flyttes højre Haand til Overgreb, og den halve Drejning sker fremad.

4. Armgang med halve Drejninger fra Over- til Undergreb.

Som Nr. 3, men ved denne Øvelse fattes Bommen skiftevis i Over- og Undergreb, hvorved Hænderne stadig er paa den samme Side af Bommen. Kan ogsaa øves med Bøjning og Strækning af Armene efter hver Drejning.

5. Armgang tilbage og frem.

Fra „Tværstrækhæng“, flyttes Hænderne lige tilbage eller frem forbi hinanden, uden at Kroppen drejes; i Begyndelsen med korte, livlige, senere med lange og rolige Tag.

6. Armgang med Drejning til halvt Tvanggreb.

Eleven indtager Strækhæng i Overgreb, slipper Bommen med højre Haand, udfører en halv Drejning til venstre og fatter Bommen med højre Haand i Tvanggreb, hvorefter venstre Haand flyttes til Overgreb samtidig med en halv Drejning til højre; Øvelsen kan ogsaa begynde med at flytte venstre Haand først.

7. Armgang med Drejning til helt Tvanggreb.

Efter at Strækhæng i Overgreb er indtaget, slippes med højre Haand, og Eleven udfører en halv Drejning til højre, hvorefter Bommen fattes med højre Haand i Tvanggreb; begge Hænder ere nu i Tvanggreb. Derefter slippes med venstre Haand; der udføres en halv Drejning til højre, og Haanden fatter Bommen i Overgreb.

8. Armhopning.

Kan øves til Siden, tilbage og frem. Eleven hænger i Overgreb; Hænderne flyttes nu paa een Gang i Hop, Kroppen maa løftes lidt, saa at Hænderne kan slippe deres Tag og fatte et nyt, inden Kroppen faar Tid til at synke ned. Eleven er tilbøjelig til at standse efter hvert Hop.

9. Armgang til Siden med Grebskifte.

I Forbindelse med Armgang til Siden skifter Eleven med Hænderne i Over- og Undergreb.

10. Armgang i bøjede Arme.

Kan øves til Siden, tilbage og frem. Naar Øvelsen foregaar til Siden, maa den kun udføres i Over- eller Vekselgreb. Naar den øves tilbage og frem, holdes Hovedet stadig paa den ene Side af Bommen, og Hænderne flyttes i Begyndelsen efter hinanden, senere forbi hinanden. Armgang tilbage kan tillige øves saaledes, at Hovedet ved hvert Tag bøjes tilbage under Bommen og op paa modsat Side af denne.

11. Buehængsgang.

Efter at Stillingen „Buehæng“ i bøjede Arme er indtaget, flyttes Hænderne baglæns forbi hinanden, uden at Kroppen drejes.

12. Knækstøtgang med halve Drejninger.

Eleven hænger i Vekselgreb, højre Over-, venstre Undergreb, hæver sig op i Armene og ved et kraftigt Sæt bringes højre Arm op over Bommen; mens Kroppen hviler paa højre Arm, flyttes venstre Haand og Arm til samme Stilling som højre, og idet Armene strækkes, stemmes Kroppen op til „Strækstøt“. Her maa Eleven kun hvile paa Armene, ikke paa Kroppen. Idet Kroppen langsomt sænkes til „Knækstøt“ (ɔ: Kroppen hvilende paa bøjede Arme), og hele Vægten lægges paa højre Arm, slipper Eleven med venstre Haand, som føres strakt tilbage i Skulderhøjde, medens hun udfører en halv Drejning til venstre og fatter Bommen med venstre Haand, og med venstre Arm i Knækstøt, saaledes at hun vender Ryggen til Bommen. Nu lægges Kroppens Vægt paa venstre Arm, Eleven slipper med højre Haand, gør en halv Drejning til venstre, fatter Bommen, og „Knækstøt“ indtages paa begge Arme, saa at Bommen er foran Eleven, og saaledes fremdeles.

Denne uafbrudte Knækstøtgang kan forenes med, at Eleven stemmer til Strækstøt, saa ofte hun har Brystet mod Bommen.

3.

Øvelser i dobbelt Armbom.

Afstanden mellem Bommene retter sig efter Elevernes Højde, dog saaledes, at Eleven, siddende paa den nederste Bom, som Regel maa kunne naa Overkanten af den øverste med Hænderne. Det første, Eleven lærer, er at tage Sæde paa nederste Bom; det kan udføres paa følgende Maader, der er beskrevet i de tre første Øvelser.

1. Drejning til Sæde.

Eleven staar med Front mod Bommene; Hænderne anbringes over Kors i Vekselgreb i øverste Bom, og idet hun hæver sig lidt op i Armene, drejer hun sig til den Side, hvor Haanden er i Overgreb, og sætter sig paa nederste Bom. Eleven har nu

Hænderne i Vekselgreb, og Benene holdes saa lodrette som muligt.

2. Sidesving til Sæde.

Eleven staar med Front mod Bommen; højre Haand i Overgreb i øverste Bom og venstre Haand hvilende paa nederste Bom med Tommelen vendt imod sig, Hænderne lige over hinanden. Ved et Afstød af Fødderne fra Gulvet svinges de samlede og strakte Ben til højre og frem over nederste Bom, paa hvilken Eleven tager Sæde.

3. Knæløftning til Sæde.

Eleven staar med Front mod Bommene, Hænderne i Overgreb i øverste Bom, bøjer Armene, hvorved Kroppen hæves saa højt, at de samlede Knæ kan løftes, og Benene strækkes vandret frem, forinden hun tager Sæde paa nederste Bom.

4. Drejning baglæns.

Efter at Eleven har taget Sæde paa nederste Bom, fatter hun med højre Haand i Undergreb i øverste Bom, fører venstre Haand forbi højre og fatter Bommen i Overgreb, hæver sig lidt op i Armene, svinger de samlede strakte Ben til venstre over nederste Bom og tager Sæde med modsat Front; nu flyttes højre Haand, som er i Overgreb, forbi venstre til samme Greb, og Drejningen foretages til højre ved, at Benene svinges til samme Side. Saaledes fortsættes Øvelsen hele Bommen igennem.

5. Drejning fremad.

Efter at Eleven har taget Sæde, fatter hun øverste Bom med højre Haand i Overgreb, fører venstre Haand forbi højre og fatter Bommen i Undergreb, svinger Benene til højre over nederste Bom og tager Sæde med modsat Front; nu flyttes højre Haand, som er i Undergreb, forbi venstre til samme Greb, hvorefter Drejningen foretages til venstre. De to sidstnævnte Øvelser kan tillige øves med en Haand paa hver Bom; men Hænderne maa altid være over hinanden.

6. Sidestaaende rygvendt enkelt Bensving.



Øverste Bom lidt under Strækhøjde, nederste Bom lidt under Hoftehøjde.

Eleven stiller sig med venstre Side mod Bommene, lægger venstre Haand paa nederste Bom, og fører venstre Ben godt tilbage. Idet hun svinger venstre Ben strakt frem- og opad, udfører hun et Afstød med højre Fod og fatter øverste Bom med højre Haand. Højre Ben svinges paa samme Maade og passerer venstre, idet dette er ved at svinge nedad. Nedspringet sker paa venstre Fod paa modsat Side af Bommen, og højre Haand flyttes til nederste Bom, samtidig med at højre Ben føres tilbage til Udgangsstillingen. Uden Standsning udføres nu et Spring til højre, idet højre Ben svinges først frem- og opad. Øvelsen udføres fremad i fortsat Bevægelse.

7. Sidestaaende rygvendt samlet Bensving.

Udføres som foregaaende Øvelse, men Afstødet foretages med samlede Fødder, Benene svinges samlede, og idet de ere højest i Svinget, strækkes hele Legemet saa stærkt, at det bliver parallelt med Bommene og saa tæt øverste Bom som muligt.

8. Frontstaaende Hævspring.

Øverste Bom lidt under Strækhøjde, nederste i Knæhøjde. Eleven staar med Front mod Bommene, udfører et Afstød med samlede Fødder, springer op i bøjede Arme, Hænderne i Overgreb, i øverste Bom; ved stærk Knæløftning og ved Hjælp af det Fremsving, Opspringet har givet, passeres underste Bom. Umiddelbart derefter udstrækkes Knæ- og Hofteled, saa at Legemet omtrent ligger vandret, og ved Aftryk med Hænderne udføres Nedspringet saa langt fra Bommene som muligt. Springet kan ogsaa udføres med Tilløb.

9. Sidestaaende Hævspring.

Øverste Bom lidt under Strækhøjde, nederste lidt under Hoftehøjde. Eleven staar med venstre Side mod Bommene. Idet hun tager Afstød med samlede Fødder, hælder hun sin Krop frem og fatter i Opspringet øverste Bom saa langt fremme som muligt med en Haand paa hver Side, højre tæt foran venstre. Efter at Bommen er fattet, bøjes Armene, Benene svinges frem med strakte Knæ op over underste Bom, hvorefter Legemet udstrækkes i vandret Stilling tæt ved øverste Bom. Nedspringet sker saa langt fremme som muligt, men tæt ved Bommen paa modsat Side. Nedspringet kan benyttes som Opspring til næste Spring.

10. Sidevendt Sidespring.

Øverste Bom lidt under Strækhøjde, nederste Bom lidt under Hoftehøjde. Der tages Tilløb og Forspring (se Springøvelser). Umiddelbart efter Afstød med Fødderne fatter venstre Haand, idet den føres lidt ind foran Kroppen, nederste Bom med Tommelfingeren vendende fremad, højre Haand øverste Bom i Overgreb, lodret over venstre. Ved kraftigt Træk med højre Arm, der bøjes, og ved Tryk med venstre, der holdes strakt, svinges Legemet med samlede og strakte Ben ud til højre Side til vandret Stilling under øverste Bom, saa tæt denne som muligt, venstre Side mod nederste Bom, venstre Arm lodret. Springet fortsættes, idet først højre, derefter venstre Haand slipper sit Greb, og Nedspring gøres med Ryggen vendt mod Bommene.

11. Sidevendt Sidespring med Vending mod nederste Haand.

Som foregaaende Spring indtil vandret Stilling mellem Bommene. Efter at have passeret denne Stilling, slipper højre Haand sit Greb, og Legemet svinger ned tæt langs nederste Bom, med Brystet vendende mod Gulvet, til Nedspring ud for venstre Haand, der stadig støtter i Springet.

12. Sidevendt Sidespring med Vending mod øverste Haand.

Som Øvelse 10 indtil vandret Stilling mellem Bommene. Efter at have passeret denne Stilling slipper venstre Haand sit

Greb, og ved kraftigt Træk med højre, bøjet Arm vendes Legemet med Brystet opad og svinger derefter ned til Nedspring ud for højre, der hurtigt føres til nederste Bom for at støtte Nedspringet. Sidstnævnte tre Spring bør øves til begge Sider.

Almindelige Fejl: Hænderne fatter ikke lige over hinanden, og Legemet er ikke helt udstrakt i den vandrette Stilling mellem Bommene; endvidere Hoftebøjning under Nedspringet.

13. Armgang til Siden fra øverste til nederste Bom og omvendt.

Afstanden mellem Bommene: ½ Kvarter. Udføres som Armgang med Sidesving. Øvelsen begynder i øverste Bom. Benene svinges til venstre, samtidig med at venstre Haand flyttes til nederste Bom, højre Haand følger efter, idet Benene svinges til højre, og ved næste Sving flyttes venstre op i øverste Bom; paa denne Maade fortsættes Øvelsen Bommene igennem.

III.

Springøvelser.

Allerede i Oldtiden dyrkede man Springøvelser baade i Grækenland og her i Norden, hist endog paa eller fra en Vogn i fuld Fart, her under Former, der mere nærmede sig Nutidens Højde-, Længde- og Dybdespring. Man vidste paa dette Tidspunkt, at Springøvelser indeholdt værdifulde Momenter for legemlig og sjælelig Udvikling.

Medens de fleste af de andre Øvelsesgrupper inden for Gymnastikken i det væsentlige tager et enkelt Led eller faa Led med tilsvarende Muskelgrupper i Brug paa een Gang og lader disse arbejde fra Grænse til Grænse, saa gør den enkelte Springøvelse Brug af næsten alle Legemets Led og Muskler paa een Gang eller i hurtig Rækkefølge og med forskellig Kraft, men bruger til Gengæld ikke disses fulde Bevægeevne. Springøvelser lærer de forskellige Dele af Legemet at arbejde sammen med passende Kraft, for at Springet skal lykkes; det giver Eleverne Herredømme

over Legemet, det man i daglig Tale kalder Behændighed, en Egenskab, der i vor rastløse Tid i høj Grad er Brug for. Mange Ulykker kunde have været undgaaet, om vedkommende havde været i Besiddelse af Behændighed. Ethvert Spring er forbundet med Fare, der ofte hos Eleven fremkalder Frygt; denne maa bort. Lærerinden maa ved sin Optræden, som Modtager f. Eks., lokke Frygten bort og faa Eleven til at prøve Springet. Ved Gentagelse af et Spring og ved sværere Springøvelser udvikles Modet, og i Forbindelse hermed Viljen, Selvtilliden og Beslutsomheden.

Springøvelser er ikke i væsentlig Grad Holdningsøvelser, dertil kræves mindre sammensatte Øvelser, der tager mere direkte Sigte paa at forme Legemet, men har Eleven under saa vanskelige Situationer, som der forekommer i Spring, lært at bevare en god Holdning, falder det hende lettere i det daglige Liv.

Ved Springøvelser kommer Kappelysten mere frem end ved nogen anden Øvelsesgruppe. Den kan være et ypperligt Hjælpemiddel til at faa Arbejdet til at gaa med Liv og Lyst, men den kan ogsaa misbruges, naar Gymnastik udarter til Konkurrence i ensidige Kunstfærdigheder, hvor største Delen af Deltagerne af Mangel paa Evner maa gaa over til at blive Tilskuere.

For Kvindernes Vedkommende maa Springøvelserne anvendes med Forsigtighed; den store Kraftudfoldelse kan Kvinden ikke altid svare til, hendes Tyngde staar ikke i samme Forhold til Kræfterne som hos Manden; endvidere kan Spring let medføre Chok, som Kvindens Legemsbygning ikke kan taale.

Som Modøvelser til Spring ere Ligevægtsøvelser anvendelige og i Særdeleshed Øvelser, hvor Armenes Muskulatur arbejder.

Da Springøvelserne inden for deres Ramme rummer Øvelser fra de letteste til de sværeste, kan man udvælge Øvelser til alle Aldre. Bevægelse er en Livsbetingelse og en Livsytring; man ser det paa Barnet, der tumler omkring, saa snart det kan faa Lov til det. Legen bliver Barnets første Legemsøvelse. Fra denne til den egentlige Gymnastik maa der være en jævn Overgang. Springet er da det første, Barnet faar Lyst til blandt Gymnastikkens Øvelser. At staa paa eet Sted og udføre Øvelser er imod Barnets Natur og ydermere, de fatter ikke Betydningen af frie Øvelser. Der kan øves lette Spring, lægges særlig Vægt paa Livligheden og Formen. I Overgangsalderen, hvor Legemet vokser særlig stærkt, bør Spring anvendes med stor Forsigtighed.

Først naar Legemets Udvikling nærmer sig Fuldendelsen, kan Springøvelser drives med fuld Kraft.

Enkelte Spring kan udføres staaende; de fleste kræve en saa stærk Fremadbevægelse, at man maa anvende Tilløb for at opnaa denne. Fra Retstillingen hæver Eleven sig paa Taa, begynder med et Par Gangskridt og gaar derefter over til Løb. Saavel Skridtlængden som Hurtigheden maa tiltage jævnt, eftersom man nærmer sig Opspringsstedet, og Eleven bør øves i at udføre Springet saavel med 1, 2, 3, som flere Skridts Tilløb.

Ved nogle Spring gaar Tilløbet direkte over i selve Springet; der tages da Afstød først med den ene, dernæst med den anden Fod. Afstødet kaldes da delt. De fleste Spring kræve imidlertid et Afstød med begge Fødder paa een Gang, samlet Afstød. I det sidste Tilfælde maa der efter Tilløbet indskydes et Forspring, (et fladt Længdespring). Da Opgaven med dette kun er at samle Fødderne, maa der ikke spildes Kræfter paa det, ligesom det heller ikke maa svække den ved Tilløbet opnaaede Hurtighed. Afstødet skal ske paa Fodbalderne, og det bestaar af en hurtig Bøjning og derpaa følgende Strækning af Hofte-, Knæ- og Fodled. Den Hældning, Kroppen havde i Slutningen af Tilløbet, skal bibeholdes; en god Overgang fra Tilløb til Spring indvirker i allerhøjeste Grad paa dette, og netop her ligger et meget vanskeligt Moment for mange Elever.

Springet omfatter en opad- og nedadgaaende Del. Paa det højeste Punkt skal hele Legemet som Regel udstrækkes, og denne Strækning skal bevares under Resten af Øvelsen. Nedspringet regnes fra det Øjeblik, Taaspidsen naar Jorden, indtil Eleven fra Retstillingen er parat til at forlade Nedspringsstedet. For at Nedspringet skal lykkes, maa Legemet i den nedadgaaende Del af Springet hælde noget bagover; dette i Forbindelse med den hurtige Knæbøjning i Nedspringet ophæver den fremadgaaende Bevægelse, saa at Eleven i den knæbøjede Stilling kan have Overkroppen lodret; umiddelbart herefter følger en hurtig Strækning af Knæene og Hælsænkning, hvorefter Eleven gaar cirka 3 Skridt lige fremad. Nedspringet bør være Genstand for særlig Opmærksomhed; det er her de fleste Ulykker indtræffer; af og til kan det være gavnligt, særlig med Begyndere, at tage Bøjningen i Knæene dybere, end det egentlig er korrekt. Elevens Fremtræden til Springet, saavel som Bortgangen fra Nedspringsstedet efter endt Spring, bør være underkastet ligesaa omhyggelig Øvelse, hvad Formen angaar, som selve Springet.

I den danske Kvindegymnastik findes følgende Springøvelser: Længdespring, Højdespring, Svingreb, Længde- og Højdespring i Forening, Hævspring, Springbord, Svingpose og Voltigering.

III.

Øvelser i Længdespring.

Længdespring er en Øvelse, der ifølge sin Oprindelse og Natur hører hjemme i det frie. Den stærke fremadgaaende Bevægelse i selve Springet kræver et saa langt Tilløb, at kun de færreste Gymnastiksale give Plads for et saadant. For Kvindens Vedkommende kan det imidlertid være tilstrækkeligt at øve Længdespring inden Døre, og her lægger man da mere Vægt paa Springets Form end paa dets Længde.

Længdespring kan øves med 1, 2 og 3 Skridts Tilløb og med frit Tilløb. Ved de kortere Spring angives Springets Længde ved Kridtstreger, og flere Elever kunne springe paa een Gang. Ved længere Spring anvendes Madras. Det vigtigste Moment ved selve Springet er det, at Eleven hurtigst muligt efter Afstød og Fremkastning af Benene bringer Legemet i en noget overstrakt Retstilling. Denne Strækning skal bibeholdes under den øvrige Del af Springet. Angaaende Tilløb, Afstød og Nedspring gælde de i Indledningen til Springøvelser foreskrevne Regler. (Side 494.).

IV.

Øvelser i Klavring.

Klavring har været Genstand for Øvelse, længe før Gymnastikken blev sat i System. De gamle Nordboere øvede sig i at klavre i Tove og Træer, op ad stejle Klippevægge og lignende.

Det gav dem en stærk Muskeludvikling og lærte dem at stole paa deres Arme. Ikke mindst Betydning havde Klavring for Søfolkenes Manøvreren i Takkelagen, og det er vel hos dem, man først finder Klavring under bestemte Former. Klavringens store praktiske Værdi skaffede den straks Plads blandt de gymnastiske Øvelser og berettiger Dag i Dag dens Plads blandt disse.

Da Øvelserne i Klavring fordre mange Kræfter, bør man ikke øve disse for tidligt med Børn og i alle Tilfælde ikke, førend Eleverne have gennemgaaet en god Forskole i Armbom. Her skal ikke blot Armenes Muskler udvikles, men ogsaa Legemets Holdningsmuskler, saa at disse kunne bevare Overtaget over Bøjemusklerne, der ofte under Klavring ville trække Legemet hen i en usund og uskøn Stilling.

Klavring er særlig egnet for den mandlige Ungdom, men bør dog ikke udelukkes af Kvindegymnastikken. Kvindens Kræfter i Forhold til Tyngden ere hyppigst for faa til Klavring, men ved Forsigtighed i Fremgang kunne hendes Kræfter udvikles, og ogsaa for hende kan det have Betydning at turde stole paa sine Arme, ligesom den almindelig kendte Frygt for at komme til Vejrs (Svimmelhed) eventuelt kan jages paa Døren. Næsten alle Legemets Muskler blive udviklede ved Klavring, men i særlig Grad Musklerne fra Arm til Krop og Underlivsmuskulaturen. I samme Grad som Fordringerne til Musklerne stige, maa Hjerte og Lunger præstere mere og mere; Eleverne blive meget anstrengte og forpustede ved Klavring. Øvelser, der drage Blodet fra disse to Organer, ville derfor være paa deres Plads efter Klavring, f. Eks. lette, kvikke Benbevægelser, Ligevægtsøvelser samt Gangøvelser.

Klavring foretages hyppigst og bedst i Tov, enkelt eller dobbelt Tov; det sidste er at foretrække, da Brystet ikke saa let kommer i sammentrykt Stilling. Med kraftige Elever kan Klavring i Hænderne alene (Haandklavring) øves. Findes der flere Tove Side om Side med cirka 22 Tommers Mellemrum, kan der foretages Klavring med vandret, dalende og stigende Flytning, som bør øves saavel til højre som til venstre Side.

1. Klavring i enkelt Tov.

Eleven fatter Tovet med Hænderne, den ene Haand lige ovenfor den anden, hæver sig op i bøjede Arme og løfter samtidig Knæene, et paa hver Side af Tovet, saa højt op mod Brystet som muligt, for derefter at omfatte Tovet med Underbenene,

det ene foran, det andet bag ved Tovet, saaledes at Tovet klemmes fast dels mellem Lægmusklerne og dels mellem forreste Bens Hæl og bageste Bens Vrist. Brystet holdes tæt til Tovet, Ryggen ret og Hovedet løftet. Fra denne Stilling, Klavrestillingen, flyttes Hænderne opad i tre Tag. Efter sidste Tag skal den ene Haand være lige ovenfor den anden og Legemet helt udstrakt. Der foretages atter Knæløftning, og Eleven befinder sig i Klavrestillingen, hvorfra Øvelsen fortsættes. Der standses altid med Armene bøjede, Hænderne ud for Brystet og Benene saa strakte som muligt uden at slippe Tovet.

Nedgangen begynder med, at Hænderne i tre Tag flyttes ned til Knæene, saa at Klavrestilling indtages, hvorefter Eleven glider ned ad Tovet uden at forandre Benenes Stilling, men flytter skiftevis Hænderne nedad i lange Tag.

Ved tre Tag med Hænderne under Opgangen skiftes venstre og højre Haand til at være øverst; paa tilsvarende Maade kan man forlange, at Benene skulle skiftes til at være forrest, eller man kan forlange, at venstre Ben skal være forrest i en Klavring, højre Ben forrest i næste Klavring.

2. Klavring i dobbelt Tov.

Udføres paa tilsvarende Maade som ovennævnt, kun med den Forskel, at Hænderne fatte hver sit Tov, medens Benene omfatte begge. Som tidligere nævnt er det lettere her at bevare en god Holdning.

3. Haandklavring, d. e. Klavring i Hænderne alene. (Dobbelt Tov.)

Eleven fatter Tovene med en Haand i hvert saa højt oppe som muligt, hæver sig op i bøjede Arme med Brystet ført frem mellem Tovene og flytter Hænderne skiftevis i lange Tag opad. Naar der standses, skulle Hænderne være i samme Højde. Nedgangen kan ske paa tilsvarende Maade som Opgangen eller ved, at Hænderne flyttes samtidig.

4. Klavring med vandret Flytning.

Efterat Eleven er klavret op i Tovet, slipper hun med den ene Haand og fatter med denne det nærmeste Tov i samme Højde som før, slipper derefter med Benene og hænger et Øjeblik med strakt Krop i bøjede Arme mellem Tovene. Ved en svag Bøjning af Knæene omsluttes det nye Tov med Benene, og til sidst flyttes den anden Haand over, hvorpaa Øvelsen fortsættes.

5. Klavring med dalende Flytning.

Efterat Eleven er klavret op i det ene Tov, fører hun den ene Haand over i det nærmeste Tov og fatter det saa langt nede som muligt; derefter slipper hun med Benene, idet hun samtidig strækker den blivende Arm, og hænger et Øjeblik strakt imellem Tovene i en strakt og en bøjet Arm; derpaa flyttes Benene over, og til sidst den anden Haand.

6. Klavring med stigende Flytning.

Eleven indtager „Klavrestilling" i eet Tov, fatter nærmeste Tov saa højt oppe som muligt med den ene Haand, strækker Knæene, slipper med Benene, flytter dem med høj Knæløftning over i det andet Tov, hvorefter den anden Haand flyttes over, og saa fremdeles.

V.

Øvelser i Højdespring.

Som tidligere nævnt har Højdespring allerede i Oldtiden været kendt her i Norden. Medens man nu om Stunder i flere Lande, særlig Amerika og England, næsten udelukkende lægger Vægt paa at springe højt (Idrætsspring), forlanger vi herhjemme Skønhed og Form, i alle Tilfælde for de lavere Springs Vedkommende. Højdespring er en saa sammensat Øvelse, at ingen anden som den kan bruges som Maalestok for et Menneskes gymnastiske Udvikling. Højdespring rummer en stærk Kombination af Muskelvirksomhed, kræver et saa stort Herredømme over Legemet, at kun den, der har gennemgaaet en god Forskole af „Frie Øvelser", vil være i Stand til at udføre det med den rette Form. Højdespring frembyder Maal for alle Aldere, for smaa og store; der er altid noget nyt for en Gymnastiker at lære.

Selv om Eleven i Begyndelsen af Timen har gennemgaaet en Del lettere Øvelser og faaet Legemet i Bevægelse, er det dog hensigtsmæssigt, umiddelbart forinden Øvelserne i Højdespring, at tage nogle Knæløftninger paa Stedet. Højdespring

øves som Regel over Snor, men bør dog af og til øves med Forsigtighed over faste Genstande (Bom). Følgende Højdespring kan øves:

1. Højdespring uden Tilløb.
2. Højdespring med Tilløb.
3. Højdespring fra Siden.

1.

Højdespring uden Tilløb.

Ved Højdespring uden Tilløb tager Eleven Opstilling nær ved Snoren. Afstødet udføres med samlede Fødder umiddelbart efter en hurtig Hælhævning og kvart Knæbøjning. Under Knæbøjningen hældes Kroppen lidt fremefter, medens Armene føres lidt bagud for samtidig med en høj Knæløftning straks efter Afstødet at svinges fremad-opad og saaledes hjælpe til at bringe Eleven over Snoren.

Naar denne er passeret, udstrækkes hele Legemet inden Nedspringet, og samtidig føres Armene til Retstillingen. Under hele Springet maa Hovedet være løftet, og Blikket rettet fremad.

2.

Højdespring med Tilløb.

Højdespring kan øves med 1, 2 og 3 Skridts Tilløb og med frit Tilløb. (Afstødet bør øves lige meget med begge Fødder). Springene udføres som ved 1, men med delt Afstød, d. e. først tager den ene Fod og derefter den anden Afstød. Fødderne samles, førend Snoren passeres. Jo mere ret Ryggen kan holdes, desto højere og smukkere kan Springet udføres.

3.

Højdespring fra Siden.

Eleven tager Opstilling med f. Eks. højre Side vendt mod Snoren omtrent to Skridt fra Springstøtten og ud for denne. Springet øves kun med Tilløb, der tages skraat ind mod Snoren; ved ulige Antal Skridt begyndes Tilløbet med den Fod, der vender fra Snoren. Efter Afstød med venstre Fod svinges først højre Ben med strakt Knæ og Vrist over Snoren, og umiddelbart derefter følger venstre. Benene samles ikke over Snoren, men fortsætte Bevægelsen nedad paa den anden Side til Nedspring, først paa højre, derefter paa venstre Fod, der sættes til Gulvet lidt foran højre, og Eleven gaar videre uden at standse.

VI.

Øvelser paa Ligevægtsbom.

Denne Øvelsesgruppe fordrer mere end nogen anden Herredømme over Legemet og egner sig fortrinlig til Kvindegymnastik. Alle Muskler og Led komme under Paavirkning uden Fare for Overanstrengelse. Øvelser paa Ligevægtsbom danne Modøvelser til alle andre Apparatøvelser, og de bør absolut være Genstand for hyppig Øvelse. Da ingen af Øvelserne kræver særlig Kraftudfoldelse, kan der lægges saa meget mere Vægt paa Udførelsen og derigennem bibringes Eleverne smukke, plastiske Bevægelser.

Frygten for at falde ned kan medføre den Fejl, at Eleven holder Aandedrættet noget tilbage, ligesom hun er tilbøjelig til at se ned paa Bommen i Stedet for at rette Blikket lige fremad. Opstigning paa Bommen og Nedspring fra denne bør være underkastet særlig Øvelse.

Man skelner mellem:

1. Øvelser under Gang.
2. Øvelser paa Stedet.

1.

Øvelser under Gang.

1. Gang fremad og baglæns.

Se Gangøvelserne Nr. 6, 12, 22, 37. (Side 337, 341, 347, 358.)

2. Gang fremad og baglæns med Armbevægelser.

Se Gangøvelserne Nr. 56, 63, 68, 69, 72, 73. (Side 368, 374, 377, 378, 381, 382.)

3. Gang fremad med Knæbøjning.

Eleven indtager den halvstaaende Stilling paa Bommen, ɔ: staaende paa venstre (højre) Ben, med højre Ben og Fodvrist strakt, støttende den indre Fodrand mod Siden af Bommen. I Forbindelse med $^1/_4$ (senere $^1/_2$) Bøjning i venstre Knæ føres højre Ben saa langt tilbage, som Smidigheden i Hofteleddet tillader; ved den paafølgende Knæstrækning føres højre Ben frem og sættes til Bommen i Gangskridts Afstand foran venstre; nu føres Legemets Vægt over paa det fremsatte Ben, og bageste Fod løftes lidt fra Bommen. Derefter bøjes højre Knæ, og idet det strækkes, føres venstre Ben frem til et nyt Gangskridt. Saaledes fortsættes Øvelsen Bommen igennem.

4. Gang fremad med Knæløftning og Fremstrækning.

Se Gangøvelse Nr. 49. (Side 363.)

5. Almindelig Gang og Vendinger.

Se Gangøvelse Nr. 9. (Side 339.)

6. Gang fremad og baglæns med Hælhævning.

Som „Almindelig Gang", men for hvert Gangskridt udfører Eleven en Hælhævning.

7. Taagang fremad og baglæns.

Se Gangøvelserne Nr. 5, 40, 50. (Side 337, 332, 364.)

8. Menuetgang.

Se Gangøvelserne Nr. 28, 36. (Side 352, 357.)

9. Sidegang.

Se Gangøvelserne Nr. 8, 17, 30. (Side 338, 344, 354.)

2.

Øvelser paa Stedet.

Disse omfatte de fleste „Frie Øvelser". udførte i gangstaaende og halvstaaende Stillinger samt taastaaende Stilling, ɔ: Skulderlinien parallelt med Bommen.









VII.

Øvelser i Ringe.

Paa Grund af Ringenes Ophængning kræve Øvelserne betydeligt Herredømme over Legemet, for at den gode Holdning kan bevares. Dette gælder i særlig Grad, naar Legemet befinder sig i Støttestilling paa Armene. Mange af Øvelserne kræve stor Muskelstyrke, hvorfor Fremadskriden med Hensyn til Øvelsernes Vanskelighedsgrad maa være langsom.

1. Strækhæng.

Se Øvelse 5. (Side 486.)

Hænderne fatte hver sin Ring, Tommelen modstillet de øvrige Fingre.

2. Bøjehæng.

Se Øvelse 7. (Side 487.)

I Begyndelsen kan Eleven springe op til Stillingen, senere udgaar Øvelsen fra „Strækhæng“. Armene og Ringene skulle under Bøjningen holdes i Skulderplan.





3. Bøjehæng med skiftevis Armstrækning udad.

Efter at „Bøjehæng“ er indtaget, strækkes venstre (højre) Arm lige til Siden i Skulderplan, uden at modsat Arms Stilling forrykkes.

4. Strækhæng med Benbevægelser.

I strækhængende Stilling kan foretages følgende Benbevægelser:

1. Knæløftning (skiftevis og samlet).
2. Knæløftning med Knæfremstrækning (skiftevis og samlet).
3. Knæbøjning (skiftevis og samlet).
4. Knæløftning med Knæsidestrækning.

Samtlige Benbevægelser kunne udføres i „Bøjehæng".

5. Lukstilling.

Fra „Strækhæng", for Begyndere „Bøjehæng", føres Benene samlede og strakte fremad-opad ved stærk Hoftebøjning til vandret Stilling over Kroppen.

6. Liggehæng.

Efterat Eleven har indtaget Lukstilling, bøjes Knæene, og Fødderne føres med strakt Vrist igennem den højre Ring; derpaa



støttes den nederste Del af Underbenet mod Ringen; umiddelbart derefter slipper højre Haand Ringen og fatter den anden med samme Greb som venstre og Legemet udstrækkes.

I Liggehæng kan udføres Armbøjning og -strækning.

Fra Liggehæng i bøjede Arme kan Eleven komme til Ret-



stilling med Fodstøtte i Ringene ved efter udført halv Vending at foretage Haandgang opad i eet Tov.

7. Smidighedsbøjning.

Fra „Liggehæng“ bøjes Armene, hvorefter Eleven udfører en halv Vending, og Armene strækkes langsomt.



Herfra kan foretages Opstemning, d. e. Eleven bøjer Armene stærkt; ved et kraftigt Sæt bringes først den ene Arm, derefter den anden op over Ringen, hvorefter begge Arme strækkes.

8. Overslag med Drejning om een Arm.

Fra strækhængende Stilling bringes Legemet til Lukstilling og ved fortsat Bevægelse saa langt ned mod Gulvet, som Be-

vægeligheden i Skulderleddene tillader det. Derefter slipper den ene Haand Ringen, og der udføres en hel Drejning om den anden Arm, hvorefter Ringen atter fattes, og Øvelsen udføres med Drejning til modsat Side.

9. Opstemning.

Fra strækhængende Stilling bøjer Eleven Armene saa stærkt som muligt; ved en kraftig Drejning indad af Overarmene (Løftning af Albuerne) bringes Legemet til Støttestilling paa bøjede Arme, hvorefter disse strækkes. Nedgangen foregaar langsomt samme Vej tilbage.

10. Lodret Balance.

Efterat Eleven har indtaget „Lukstilling", strækkes Hofteleddene helt ud, saa at Legemet hænger lodret med Hovedet nedad dannende en svag Bue fra Nakke til Hæl. Tilbagegang gennem Lukstilling til Strækhæng. Efter tilstrækkelig Øvelse kan Eleven udføre Tilbagegangen med strakt Krop til bøjehængende Stilling.

11. Styrtehæng.

Fra „Retstilling" med Hænderne fattende Tovene i Skulderhøjde og begge Fødder i begge Ringe, hældes Legemet bagover, idet Armene langsomt strækkes. Legemet bibeholder sin Form fra Retstillingen. (Baglæns Styrtehæng).

Naar Øvelsen udføres ved, at Legemet bringes frem mellem Tovene under Armstrækningen, kaldes Øvelsen „Forlæns Styrtehæng".

VIII.

Øvelser med Svingreb.

Svingrebet er oprindelig benyttet som Legeapparat og senere optaget i Gymnastikken.

Øvelserne kræve megen Opmærksomhed og have en gavnlig Indflydelse paa Aandedræt og Blodcirkulation, især naar de fore-

tages i det frie. Rebets Svingningshastighed maa rette sig efter Øvelsernes Karakter.

Man skelner mellem:

1. Øvelser under Svingrebet.
2. Øvelser over Svingrebet.

1.

Øvelser under Svingrebet.

1. **Almindeligt Løb.** Se Løbeøvelse Nr. 2. (Side 388.)

2. **Sideløb.** Se Løbeøvelse Nr. 4. (Side 390.)

3. **Hurtiggang.** Se Gangøvelse Nr. 4. (Side 336.)

4. **Hurtigløb.** Se Løbeøvelse Nr. 3. (Side 389.)

5. **Chassé fremad.** Se Benbevægelse Nr. 173. (Side 244.)

6. **Hop fremad paa én Fod.** Se Benbevægelse Nr. 80. (Side 189.)

7. **Hop fremad.** Se Benbevægelse Nr. 19. (Side 160.)

8. **Hop til Siden.** Se Benbevægelse Nr. 70. (Side 186.)

9. **Hop til Siden paa samme Fod.** Se Benbevægelse Nr. 110. (Side 202.)

10. **Hop til Siden paa modsat Fod.** Se Benbevægelse Nr. 97. (Side 195.)

11. **Krydschassé med Foden foran.** Se Benbevægelse Nr. 182. (Side 253.)

12. **Krydschassé med Foden bagved.** Se Benbevægelse Nr. 195. (Side 261.)

13. **Baglænsløb.** Se Løbeøvelse Nr. 8. (Side 392.)

14. **Chassé tilbage.** Se Benbevægelse Nr. 177. (Side 249.)

15. **Hopsagang.** Se Gangøvelse Nr. 61. (Side 373.)

2.

Øvelser over Svingrebet.

1. **Længdespring.** Se Apparatøvelse Nr. III. (Side 497.)

2. **Hop paa Stedet med eller uden Mellemhop.**

3. **Løbespring.** Dette udføres omtrent som almindeligt Løb, idet Eleven dog tager særlig kraftigt Afstød og, naar Snoren skal passeres, giver Kroppen en Overstrækning i Luften.

4. **Hop med kvart og halve Vendinger.** Se Benbevægelse Nr. 54, 90. (Side 178, 190.)

5. **Indspring og Baglænsløb.**

Indspringet foretages som almindeligt Længdespring. Umiddelbart efter Nedspringet løber Eleven baglæns skraat bagud til venstre eller højre.

6. **Hop med Fodskiftning.** Se Benbevægelse Nr. 68. (Side 185.)

7. **Hopsagang.** Se Gangøvelse Nr. 61. (Side 373.)

8. **Hop paa Stedet med Knæløftning.** Se Benbevægelse Nr. 133. (Side 216.)

9. **Hop paa Stedet med Knæbøjning.** Se Benbevægelse Nr. 161. (Side 236.)

For at vanskeliggøre Øvelserne kunne de foretages med flere Elever ad Gangen.

IX.

Længde- og Højdespring i Forening.

Dette Spring bør ikke øves, før Eleven har gennemgaaet en god Forskole i Længde- og Højdespring, tagne hver for sig. Det kræver et særlig kraftigt Tilløb; mange Steder er man derfor

henvist til for de større Springs Vedkommende at øve det i fri Luft.

Springstøtterne bør staa omtrent midtvejs mellem Op- og Nedspringssted, dog noget nærmere det sidste. I øvrigt henvises til Indledningen til Springøvelser. (Side 494.).

X.

Øvelser i Stige.

Ved den gamle danske Gymnastik fandtes en Træstige og en Rebstige, men det var kun faa og ensformige Øvelser, der kunde udføres i disse Apparater. Der findes nu saa godt som i alle Gymnastiksale en Stige efter svensk Mønster (Rudestigen), et, særlig for Børn, fortrinligt Apparat, hvortil der er udarbejdet en Skala af Øvelser for alle Aldere. Jo flere Ruder der findes i Stigen, desto flere Elever kunne komme i Virksomhed samtidig i Apparatet, et betydningsfuldt Moment i Skolegymnastikken.

Alle Legemets Muskler komme i Arbejde, og Rygsøjlen faar en alsidig Bevægelse, der vedligeholder og opøver dens Smidighed og derved forebygger eventuelle Deformiteter.

Mange af Øvelserne kræve et stort psykologisk Arbejde saavel fra Lærerens som fra Elevens Side. Da Fare langt fra er udelukket, bør Fremgang i Vanskelighedsgrad være langsom.

Øvelserne.

1. Enkelt Spiral.

Eleven staar med Front mod Stigen, fatter Trinet i Brysthøjde med Hænderne i Vekselgreb, Underarmene krydsende hinanden. Idet hun udfører en halv Vending (til venstre, hvis venstre Haand er i Overgreb, og omvendt), tager hun Sæde paa Trinet, der er nærmest under det, hun har fattet med Hænderne.

Eleven fatter derpaa det næste Trin opefter med Vekselgreb, Underarmene krydsende hinanden som før, og ved at Kroppen

hæves op i bøjede Arme og Knæene løftes, føres Benene ud af Ruden, og Legemet hænger et Øjeblik udstrakt i bøjede Arme. Derpaa sænkes Kroppen lidt, Hovedet føres samtidig med den halve Vending (der udføres efter de samme Regler, som før nævnt) ind i Ruden, og „Siddestilling“ indtages. Saaledes fortsættes Bevægelsen opad.



Til Nedgangen fatter Eleven Trinet ud for Brystet, Hænderne i Vekselgreb, Underarmene krydsende hinanden. Ved en lille Strækning af Armene lader Eleven sig glide fremad-nedad gennem Ruden, hun sidder i, og udfører samtidig en halv Vending; umiddelbart derefter bøjes Armene saa stærkt som muligt, og Legemet hænger et Øjeblik strakt langs Stigen med Front mod denne. Derpaa føres Benene ved en lille Knæløftning ind i Ruden under den, hvori hun før sad, og Siddestilling indtages. Hænderne flyttes til Trinet ud for Brystet, og Nedgangen fortsættes.

Vendingen bør ske skiftevis til venstre og højre.

2. Dobbelt Spiral.

Udføres paa lignende Maade som enkelt Spiral, kun med den Forskel, at Eleven stadig under Opgangen fatter et Trin i Rudrækken ved Siden af og bevæger sig saaledes i to Rude-rækker. Vendingen sker her stadig til samme Side. Ved Ned-

gangen føres Benene ind i Sideruden nedenunder, medens Hænderne fatte Trinet, der er i Brysthøjde; Vendingen er ligeledes til samme Side under hele Nedgangen, men bør være modsat den, der blev udført under Opgangen. Dobbelt Spiral kan ogsaa udføres paa følgende Maade: I Siddestilling (med en Ruderække til højre for sig) strækker Eleven Kroppen saa stærkt som muligt, idet hun tager Fodstøtte til Hjælp, og udfører omtrent $^1/_4$ Vending til højre for at kunne naa Trinet skraat opad til højre, som



fattes med venstre Haand i Overgreb længst borte, med højre i Undergreb nærmest ved. Derpaa hæves Legemet, idet det fortsætter Vendingen til højre, op til Siddestilling.

Til Nedgangen (med en Ruderække til venstre for sig) fatter Eleven Trinet ud for Brystet, højre i Over-, venstre i Undergreb, Underarmene krydsende hinanden; samtidig med at Armene strækkes, føres Benene ind i Ruden skraat nedad til venstre, og Legemet udfører en halv Vending til højre, hvorefter Siddestilling indtages, og Hænderne fatte det Trin, der nu er ud for Brystet, paa samme Maade som før.

3. Vandret Spiral.

De enkelte Bevægelser ere som under dobbelt Spiral; Eleven fatter dog her stadig et Trin i samme Højde som det, hun har

Tag i i Udgangsstillingen, og bevæger sig saaledes i vandret Plan. Øvelsen kan ogsaa udføres paa den Maade, at Bevægelsen svarer til Nedgangsbevægelsen under den dobbelte Spiral, kun at Benene føres ind i Ruden ved Siden af den, hun befinder sig i.

4. Enkelt Spiral om yderste Vange.

I Siddestilling ved venstre Vange fatter Eleven Trinet ovenover i Overgreb, hæver sig til Staastilling paa det Trin, hun har siddet paa, bringer venstre Haand uden om Vangen og fatter samme Trin med Undergreb, hvorpaa højre Haand ligeledes føres uden om Vangen og fatter samme Trin som venstre med Overgreb forbi denne. Samtidig med en Drejning føres Hovedet ind i Ruden under Hænderne, og Siddestilling indtages med samme Front som i Udgangsstillingen. Nedgangen kan udføres paa to Maader:

1) I Siddestilling ved venstre Vange fatter Eleven Trinet i Brysthøjde med venstre Haand i Overgreb. Højre Haand føres under Trinet og fatter Vangen umiddelbart over Trinet; derpaa sænkes Legemet gennem Ruden og uden om Vangen, og Siddestilling indtages i Ruden under den, hun før sad i, med samme Front som i Udgangsstillingen.



2) I Siddestilling ved venstre Vange føres venstre Haand uden om Vangen og fatter Trinet i Brysthøjde med Undergreb; højre

Haand fatter Vangen umiddelbart over Trinet, hvorpaa Benene bringes ud af Ruden til Rygsiden ved Knæ- og Hofteledsbøjning, og Legemet føres uden om Vangen til Siddestilling med modsat Front i Ruden underneden.

5. Slangegang.

I Siddestilling fatter Eleven et Trin i Brysthøjde; ved Opstemning, idet hun tager Fodstøtte til Hjælp, bringes Hoved og Overkrop fremad-opad gennem Ruden ovenover. Benene føres ved Knæbøjning (og eventuelt Krydsning) bagud gennem Ruden, og Fødderne støttes paa det Trin, Eleven sad paa. Derefter føres Hænderne til Trinet over Hovedet og fatter med Overgreb. Ved en kraftig Armbøjning bringes Legemet til Siddestilling paa Trinet under Hænderne. Nedgangen foregaar paa følgende Maade: Hænderne fatter Trinet i Brysthøjde i Overgreb, Benene føres bagud gennem Ruden under Sædet, Legemet sænkes, indtil Benene naa det følgende Trin, paa hvilket der tages Fodstøtte. Hænderne flyttes til Trinet ud for Knæene, og idet Legemet atter langsomt sænkes, føres Benene frem foran Trinet, ned bag næste Trin og støttes paa det derefter følgende.

6. Fanenedgang.

I Siddestilling fattes det Trin i Sideruden, der er i Højde med Elevens Bryst, saaledes, at Haanden nærmest Sideruden kommer længst hen og fatter i Undergreb, den anden fatter samme Trin i Overgreb. Idet Armene bøjes, bringes Benene ved Knæ- og Hofteledsbøjning ud af Ruden til Rygsiden, hvorefter Krop og Ben et Øjeblik holdes udstrakt i omtrent vandret Stilling; derpaa sænkes Kroppen til lodret Stilling, uden at Armene strækkes. Benene føres derpaa ved Knæløftning og Knæfremstrækning ind i Ruden skraat under den, hvorfra hun udgik, og Eleven tager Sæde paa Trinet. Derpaa udføres Øvelsen til modsat Side.

XI.

Øvelser paa Ribbestolpe.

Ribbestolpen har oprindelig været et Hjælpeapparat til Klavreredskaberne og var som saadant opstillet umiddelbart ved disse. Hensigten var den, at lade Eleven gaa op ad Stolpen og klavre ned ad Stang eller Tov, idet de fleste Kvinder (navnlig Begyndere) ikke havde Kræfter, i Forhold til Legemets Tyngde, til at klavre op ad de glatte Apparater. Samtidig udarbejdedes Øvelser baade i Op- og Nedgange ad Stolpen, ligesom den hyppigt anvendtes til Støtte ved en Del Krop- og Benbevægelser. Disse sidste Øvelser kunne udføres i Ribbevæg, hvormed de nyere Gymnastiksale ere forsynede, som tillader, at mange Elever komme i Virksomhed paa een Gang.

Øvelserne.

Op- og Nedgang kan ske paa følgende Maader:

1) Fra Retstilling med Front mod Ribbestolpen i ½ Skridts Afstand fra denne fatter Eleven med venstre Haand en Ribbe i Strækhøjde, samtidig med at venstre Fodbalde sættes paa nederste Ribbe. Idet hun træder op paa denne, fatter højre Haand Ribben over venstre, og højre Fodbalde sættes paa næstnederste Ribbe. Saaledes fortsættes Bevægelsen opefter. Nedgangen udføres paa tilsvarende Maade.

2) Som 1, dog saaledes at venstre Haand og højre Fod og omvendt udføre Bevægelserne samtidigt.

3) Eleven tager Stilling med Fødderne paa første Ribbe og med Hænderne fattende en Ribbe lidt over Hovedhøjde. Venstre Haand flyttes en Ribbe op, umiddelbart derefter højre Haand til samme Ribbe, til sidst begge Fødder samtidig en

Ribbe op og saaledes fremdeles. Nedgangen paa samme Maade, kun at Fødderne flyttes før Hænderne.

4) Op- og Nedgang i Hænderne alene. Eleven fatter en Ribbe i Brysthøjde med begge Hænder. Venstre Haand flyttes en Ribbe op, højre flyttes til samme Ribbe; derefter flyttes højre en Ribbe op, venstre følger efter og saa fremdeles. Øvelsen gøres vanskeligere ved, at Hænderne skiftevis springer en Ribbe over.

Øvelse 1 og 2 kan ogsaa udføres med Ryggen mod Ribbestolpen.

Krop- og Benbevægelser med (ved) Haand- og Fodstøt.

1. Strækstaaende høj Kropbøjning med Haandstøt.

Efter at Eleven har indtaget den strækstaaende Stilling med Ryggen mod Ribbestolpen i 1 Skridts Afstand fra denne, udføres



en høj Kropbøjning paa samme Maade som angivet under Kropbevægelse Nr. 33, Side 288. Derpaa foretager Eleven uden at forandre Legemets Stilling et Fald bagover indtil Kanten af Hænderne berører en Ribbe; denne fattes derefter

med et Greb fra neden. Eleven skal nu søge ved et kraftigt Tryk med Hænderne at skyde Brystet stærkt frem, hvorved Bøjningen i Brysthvirvlerne forøges. Tillægges en Hælhævning, bliver Legemet længere; da Afstanden mellem de to Støttepunkter (Hænder og Fødder) er den samme, maa ovennævnte Bøjning forøges. Det er her fejlagtigt at tage Lænden til Hjælp, saa at Brysthvirvelsøjlen gaar fri for den forøgede Spænding. Ryggens og Skulderpartiets Muskler maa arbejde kraftigt og derved virke rettende paa Ryggen, for at Legemet paa Grund af Faldet ikke skal synke ind mod Ribbestolpen. Tilbagegang til strækstaaende Stilling sker ved en lille Armbøjning med paafølgende hurtig Armstrækning, idet Hænderne slippe Ribben, og Kroppen rejses op til Udgangsstillingen. Øvelsen kan ogsaa foretages strækbredstaaende.

2. Haandligning med Fodstøt.

Eleven indtager Retstilling med Ryggen mod Ribbestolpen, sluttende tæt op til denne. Gennem Hælhævning, Knæbøjning og Fremadløb paa Hænder indtages Haandligning i Overensstemmelse med Øvelse Nr. 6 Side 478, under Smidighedsøvelser. Eleven flytter derpaa Fødderne op imellem Ribberne, indtil Kroppen ligger vandret; Hænderne flyttes samtidig hermed ind mod Ribbestolpen, saa at Armene ere omtrent vinkelrette paa Kroppen. Legemet bibeholder en overstrakt Retstilling. Øvelsen vanskeliggøres ved, at Fødderne flyttes højere op, endog indtil Kroppen staar lodret.

3. Halv Rygfældning ved Fodstøt.

Som Øvelse Nr. 9 Side 480, under Smidighedsøvelser. Fodstøtten tages under nederste Ribbe.

Naar der anvendes Skammel, kunne Fødderne anbringes i Højde med denne, hvad der gør Øvelsen vanskeligere.

4. Hel Rygfældning ved Fodstøt.

Som foregaaende Øvelse, dog saaledes at Rygfældningen foretages til vandret Stilling.

5. Hel Rygfældning og Kropbøjning ved Fodstøt.

Til denne Øvelse anvendes Skammel. Naar Rygfældningen er udført, tillægges en Kropbøjning.

6. Rygbøjning ved Fodstøt.

Udføres som Øvelse Nr. 11, Side 481, under Smidighedsøvelser. Anvendes Skammel, sættes den i omtr. 1 Skridts Afstand fra Ribbestolpen, og Eleven indtager den vandrette, haandliggende Stilling, idet hun dog hviler Forsiden af Overbenet paa Skamlen. Hun maa passe, at hverken Knæ eller Underliv bliver udsat for Tryk. Fødderne støttes ved at sættes ind mellem to Ribber i Højde med Skamlen; Hælene uden for Ribben.

7. Sideligning paa én Haand med Ribbefatning.

Som Øvelse Nr. 10, Side 480, under Smidighedsøvelser. Den sideliggende Stilling indtages saaledes, at den bærende Haand er omtrent et halvt Skridt fra Ribbestolpen. Den frie Haand føres op og fatter en Ribbe saa højt som muligt med et Greb fra oven. Begge Arme maa være i samme lodrette Plan. Den i Ribben fæstede Arm skal hjælpe til at holde Legemet udstrakt, da Kroppen ofte ved Sideligning vil synke i Lænde- og Hoftepartiet.

8. Strækstaaende Knæløftning og Knæfremstrækning ved Haandstøt.

Eleven staar med Ryggen tæt op til Ribbestolpen, fatter i Strækhøjde en Ribbe med et Greb fra neden og udfører Knæløftning og Knæfremstrækning paa sædvanlig Maade. Det skal bemærkes, at Nakke og Sæde ikke maa forlade Ribbestolpen, medens Skulderpartiet søges fjernet derfra.

Eleven kan udføre tilsvarende Bevægelse i strækhængende Stilling.

9. Sidebøjning med Fodstøt.

Eleven tager Opstilling i et langt Skridts Afstand fra Ribbestolpen med Siden imod denne. Derpaa føres den Fod, der er nærmest Ribbestolpen, lige til Siden og støttes paa f. Eks. tredje Ribbe. Taaspidsen bøjes opad, saa at den støtter mod fjerde Ribbes Bagside. Begge Ben skal holdes strakte, og den fra Ribbestolpen vendende Fod være længere fra Apparatet end den tilsvarende Hofte og have samme Udaddrejning som i Retstillingen. Derpaa udføres Sidebøjning paa sædvanlig Maade, saavel ud fra som ind mod Ribbestolpen. (Kropbevægelse Nr. 27, Side 284).

10. Kropbøjning med Fodstøt.

Udgangsstillingen til selve Kropbøjningen er som ved foregaaende Øvelse, kun med den Forskel, at Eleven har Front imod Ribbestolpen og begge Fødder udaddrejede som i Retstillingen. Kropbøjningen udføres som tidligere beskrevet, (Kropbevægelse Nr. 39, Side 291). Der kan øves Kropfældning fremad for at smidiggøre Hofteleddet og rette krogede Knæ.

XII.

Øvelser i Hævspring.

Øvelser i Hævspring kan udføres i Ringe og dobbelt Tov. Der springes over Snor, som anbringes cirka 2 Skridt foran Apparatet. Øvelserne have meget til fælles med de tidligere omtalte Hævspring i dobbelt Armbom. Side 492—493.

Naar Øvelsen foretages i Ringene, anbringes disse i omtrent Hovedhøjde. Eleven fatter Ringene og gaar frem til Snoren. Der udføres et baglæns Tilløb, og naar Armene ere omtrent strakte, tages Afstød (delt eller samlet); Tilløbet fortsættes i et Sving bagud samtidig med en Armbøjning (Bøjehæng). I det derpaa følgende Fremsving løftes Benene samlede og strakte ved Hofteledsbøjning, og naar disse passere Snoren, løftes Sædet, saa at Legemet ligger udstrakt i vandret Stilling over denne. I Slutningen af Fremsvinget sænkes Benene, indtil Legemet hænger lodret i bøjede Arme, og Nedspringet sker fra denne Stilling.

XIII.

Øvelser i Ræk.

Af de for Ræk specielle Øvelser ere kun meget faa anvendelige i Kvindegymnastikken. Mange af Øvelserne under Armbom, Ringe og senere nævnte Trapezøvelser kunne udføres her.

Af specielle Rækøvelser skal kun nævnes *Svingningen:* Efter at Eleven har indtaget den strækhængende Stilling i Overgreb, Tommelen modstillet de øvrige Fingre, hæves Legemet op i bøjede Arme, samtidig med at Benene, samlede og strakte, løftes saa højt som muligt. Umiddelbart derefter udstrækkes Legemet fremad-opad (Start) og svinger dernæst til Rygsiden. I de følgende Frem- og Tilbagesving svinger Legemet helt udstrakt. Skal Farten forøges, sker det paa tilsvarende Maade som ved Start.

Naar Svingningen skal ophøre, udfører Eleven i Slutningen af et Fremsving en stærk Hofteledsbøjning og umidddelbart derefter en Krophævning i Forbindelse med en Hofteledsstrækning. Forinden Nedspringet strækkes Armene.

XIV.

Øvelser i Barre.

Naar Barren anvendes i Kvindegymnastikken, er det for at give de ellers saa stedmoderlig behandlede Arm-Strækkemuskler Lejlighed til Udvikling. Det er vanskeligt at bevare den gode Holdning under Øvelserne, hvorfor disse først maa øves med viderekomne Elever, og stor Forsigtighed i Fremadskriden iagttages.

Øvelserne:

1. Strækstøtstilling.

Eleven tager Opstilling for Enden af Barren med Front mod denne. Bommene bør være saa langt nede, at Eleven staaende paa Gulvet kan lægge en Haand paa hver Bom med Tommelfingrene vendende mod hinanden og blot ved en Stræk-

ning af Armene bringe Legemet op i Strækstøtstilling (saml. Øvelse 12 Side 490).

I denne Stilling skal Legemet danne en svag Bue fra Nakke til Hæl, Brystet ført stærkt frem, Benene samlede og strakte.

Senere sættes Bommene højere op, saa at Eleven efter at have fattet disse maa udføre et Hop for at komme op i ovennævnte Stilling.

Hvis Eleven har Opstilling inde i Barren, Skulderlinien paa tværs af Bommene, tages Afstød fra Gulvet, før Hænderne lægges paa disse. Inde i Barren kan Op- og Nedspring forbindes med en kvart Vending.

I Strækstøtstillingen kunne enkelte Hoved-, Krop- og Benbevægelser samt Armbøjning og -strækning udføres.



2. Underarmstøtstilling.

Som foregaaende Øvelse, kun at Eleven benytter hele Underarmen til Støtte paa Bommens Overflade, Over- og Underarm dannende en ret Vinkel.

3. Bøjstøtstilling.

Denne indtages fra „Strækstøtstilling“ ved, at Armene bøjes til ret Vinkel, uden at Holdningen gaar tabt.

4. Svingning.

Svingning kan øves i ovennævnte tre Stillinger. Øvelsen udføres ved Bevægelse i Skulderleddene i Forbindelse med Hofteledsbøjning i Fremsvinget og Hofteledsstrækning i Tilbagesvinget; Strækningen skal være saa kraftig, at den kan løfte Kroppen op til mindst vandret Stilling i Tilbagesvinget.

5. Haandgang.

Denne udføres i Strækstøtstilling, idet Eleven bevæger sig frem eller tilbage ved skiftevis at flytte Hænderne.

6. Svingning med Hop paa strakte Arme.

I Slutningen af et Frem- eller Tilbagesving udføres et Hop med eller mod Svinget. Dette skal være saa kraftigt, at det kan løfte Legemet op i Hoppet, naar Hænderne slippe Bommene.

7. Sæder:

1. Indvendigt Sæde.

Fra Strækstøtstilling indtager Eleven med strakte Ben Siddestilling paa venstre Bom, foran eller bag Haanden.

2. Udvendigt Sæde.

Fra Strækstøtstilling bringer Eleven de samlede, strakte Ben ved Sving over venstre Bom og tager Sæde paa denne, tæt foran eller bag Haanden. Benene sænkes, saa Legemet omtrent er udstrakt.

Med eller uden Mellemsving kan der foretages Skiftning fra et Sæde til et andet, og tillige kan der fra de udvendige Sæder øves Nedspring uden for Barren, med Siden vendt mod denne og nærmeste Haand støttet paa Bommen.

8. Afsving.

Under Svingning paa strakte Arme føres Legemet, naar dette befinder sig paa det højeste Punkt i et Frem- eller Tilbagesving, ud over venstre Bom, idet højre Haand slipper og

flyttes til denne, medens venstre føres til Retstilling og Nedspring sker ud for højre Haand.

Ved Afsving foran en Haand maa Hofteledsbøjningen fra Fremsvinget rettes ud, inden Eleven naar Gulvet; ved Afsving bag en Haand maa den strakte Krop fra Tilbagesvinget bibeholdes. I sidste Tilfælde kan udføres 1/4 Vending, saa at Eleven faar Front mod Barren med begge Hænder paa Bommen.

9. Løbegang.

Eleven indtager Strækstøtstillingen ved Enden af Barren med Front mod denne. Derpaa bøjes Armene, Legemets Vægt føres over paa f. Eks. venstre Arm. Højre Haand slipper Bommen og føres gennem Retstillingen fremad-opad og fatter Bommen igen saa langt fremme som muligt, hvorpaa Legemet bringes til at hvile lige meget paa begge bøjede Arme. Derpaa strækkes Armene for atter at bøjes, og Legemet føres nu over paa den højre Arm, venstre Haand slipper, og saaledes fortsættes Bevægelsen i Siksak Barren igennem.

XV.

Øvelser i Trapez.

Gennem disse Øvelser kan hele Legemet faa en god Motion, samtidig med at Behændigheden til en vis Grad oparbejdes. Trapezøvelserne have, hvad Virkning (Muskelarbejdet) angaar, meget til fælles med Klavreøvelserne, men ere mindre anstrengende. Dette i Forbindelse med, at saa godt som alle Bevægelserne bør udføres roligt og plastisk, gør dem vel egnede for den kvindelige Ungdom.

Øvelserne:

1. Strækhæng. Se Øvelse 5. Side 486.

2. Bøjehæng. Se Øvelse 7. Side 487.

3. Strækhæng med Benbevægelser.

Se Øvelse 4. Side 507.

4. Lukstilling. Se Øvelse 5. Side 507.

Idet Fødderne naa Trapezstangen, maa Knæ- og Fodled bøjes stærkt, for at Benene kunne passere under denne; umiddelbart derefter udstrækkes de igen.

5. Siddestilling.

Eleven sidder paa Stangen, med en Haand i hvert Tov i Skulderhøjde; Ryggen holdes rank, Benene samlede, Fødderne sluttede med strakte Vrister, Knæene svagt bøjede; Benene saa nær det lodrette Plan som muligt.

6. Overslag.

Fra strækhængende Stilling bringes Legemet til Lukstilling og ved fortsat Bevægelse saa langt ned mod Gulvet, som Bevægeligheden i Skulderpartiet tillader det, hvorefter Eleven gaar tilbage gennem Lukstilling til Strækhæng.

7. Overslag med Drejning om en Arm.

Se Øvelse 8. Side 508.

8. Lodret Balance.

Se Øvelse 10. Side 509.

9. Fælgeopgang.

I Strækhæng fører Eleven ved Hofteledsbøjning Benene samlede og strakte op til Stangen, Vristerne tæt ved denne. Ved Armbøjning løftes Legemet, idet Benene gaa ind over Stangen og ned paa modsat Side. Hofteleddet udstrækkes, og Legemet rettes op i lodret Stilling, støttende paa strakte Arme og dannende en svag Bue fra Nakke til Hæl (Strækstøtstilling). Nedgangen kan ske paa tilsvarende Maade og med strakt Legeme.

Opgang til og Nedgange fra Siddestilling paa Stangen.

1. Sideopvippen.

Eleven tager Opstilling med Brystet vendt mod den ene Ende af Stangen og med f. Eks. venstre Haand fattende denne.

Efter samlet Afstød fra Gulvet bringes højre Haand saa højt som muligt op i nærmeste Tov; og umiddelbart efter dette føres de samlede, strakte Ben ved stærk Hofteledsbøjning fremad-opad og ind over Stangen, og Siddestilling indtages.

Ved Nedgangen, f. Eks. til venstre, flyttes først højre Haand over til modsat Tov og fatter dette cirka 12 Tommer fra Stangen; venstre Haand flyttes derefter ned paa Stangen i Undergreb. Samtidig med en stærk Sidebøjning til venstre bringes Benene samlede og strakte ved Hofteledsbøjning tilbage over Stangen til Udgangsstillingen.

2. *Rygopvippen.*

Eleven indtager Lukstilling med Hænderne i Tovene cirka 6 Tommer over Stangen. Ved et livligt Sving med Benene og Træk af Armene bringes Legemet op til Siddestilling. Nedgangen sker paa tilsvarende Maade, men langsomt.

3. *Lændeopgang.*

Fra „lodret Balance" løftes Legemet ved Bøjning af Armene saa meget, at Sædet kommer over Stangen, hvorefter Benenes Vægt drejer Legemet op til Siddestillingen. Nedgangen begynder



med, at Eleven bøjer Armene lidt og lader sig glide saa meget fremad nedad, at Lænden kommer til at støtte mod Stangen. Samtidig hermed udføres en høj Kropbøjning, og Legemet sættes i Drejning om Stangen til Rygsiden. Idet Legemet naar den lodrette Stilling med Hovedet nedad, skulle Armene være helt strakte, og Nedgangen til Strækhæng fortsættes gennem Lukstillingen; i Stedet

for at passere denne kan Eleven undlade at standse i den lodrette Stilling og fortsætte Drejningen til Rygsiden saa langt, at hun ved at slippe Stangen kan udføre et Nedspring. Armene maa da holdes bøjede under hele Nedgangen.

4. Fælgeopgang med Drejning til Sæde.

Efter udført Fælgeopgang flyttes højre Haand saa højt som muligt op i nærmeste Tov; Eleven udfører en Kvartvending til højre til Skraasæde, bringer venstre Haand til samme Tov som højre, der, idet der vendes til Siddestilling, flyttes over i det andet Tov.

Ved Nedgangen flyttes først højre Haand over til venstre Tov samtidig med en Kvartvending til venstre til Skraasæde, hvorefter venstre Haand fatter Stangen bag Sædet, Vendingen fortsættes, og højre Haand flyttes ned paa Stangen, saa Strækstøtstilling indtages. Drejningen til Sæde bør ske til begge Sider.

5. Fælgeopgang med Knæløftning til Sæde.

Efter endt Fælgeopgang fatter Eleven saa højt oppe i det ene Tov som muligt, og bringer ved høj Knæløftning og følgende Fremstrækning Benene frem over Stangen, hvorefter Eleven tager Sæde paa denne. Tilbagegang til Strækstøtstilling er modsat Opgangen.

10. Drejning om Tovene forlæns.

I Siddestilling fatter Eleven f. Eks. med venstre Haand højre Tov saa højt oppe som muligt; højre Haand fatter Stangen i Undergreb tæt ved højre Tov. Benene løftes samlede og strakte til vandret Stilling, og idet Eleven hæver sig lidt i venstre Arm og støtter paa højre, føres Legemet ved Drejning uden om Tovet, idet Fødderne beskrive en Cirkelbue, ind til Siddestilling, og Øvelsen gentages om det andet Tov.

11. Drejning om Tovene baglæns.

Eleven fatter med det Greb, hvormed hun sluttede i forlæns Drejning, og udfører en Drejning baglæns uden om Tovet tilbage til Siddestilling.

12. Flyvehæng.

I Siddestilling med venstre Haand i Stangen, højre ført op i Strækhøjde udfører Eleven en høj Knæløftning og fører Benene

tilbage over Stangen, hvorpaa de strækkes. Den Haand, der har fat i Stangen, fører denne ud til Siden i lodret Stilling. Siddestilling indtages ved, at Stangen føres hen foran Legemet, og Benene udføre Knæløftning og Knæfremstrækning. Ligesom den foregaaende Øvelse bør denne øves til begge Sider.

XVI.

Øvelser paa Springbord.

Springbordet er af dansk Oprindelse og indført i Systemet 1888. For de enkelte Øvelsers Vedkommende henvises til Forklaringen i Afsnittet „Voltigering“ Side 530. Da Legemet ved Spring paa Springbord skal bringes op over den Højde, hvori Hænderne støtte, ere disse Spring vanskeligere end de tilsvarende paa Hesten, uden Sadelpude.

XVII.

Øvelser med Svingpose.

Svingposen er et ypperligt Middel i Lærerindens Haand til at fremkalde Liv og Fart hos Eleverne, skærpe deres Opmærksomhed og fremme Modet og Behændigheden. Posen svinges tæt ved Gulvet og mod Eleven.

Øvelserne:

1. **Løbespring.** Se Øvelser Nr. 3 over Svingrebet. (Side 511.)
2. **Længdespring.** Se Apparatøvelse Nr. 111. (Side 497.)
3. **Hop fremad.** Se Benbevægelse Nr. 19. (Side 160.)
4. **Hop til Siden.** Se Benbevægelse Nr. 70. (Side 186.)

5. **Hop paa Stedet.** Se Benbevægelse Nr. 18. (Side 159.)

6. **Hop med kvart og halve Vendinger.** Se Benbevægelse Nr. 54, 90. (Side 178, 190.)

7. **Hop med Fodskiftning.** Se Benbevægelse Nr. 68. (Side 185.)

8. **Hop paa Stedet med Knæløftning.** Se Benbevægelse Nr. 133. (Side 216.)

9. **Hop paa Stedet med Knæbøjning.** Se Benbevægelse Nr. 161. (Side 236.)

XVIII.

Voltigering.

Hensigten med disse Øvelser er at lære Eleven at passere en fast Genstand ved Hjælp af Arme og Ben. Som Apparat benyttes en Voltigerhest. I Begyndelsen lærer Eleven at springe op paa Hesten og derefter at foretage Nedspring; senere passeres Hesten, idet kun Hænderne lægges paa denne. For Tilløb og Forspring gælde de samme Bestemmelser som under Indledningen til Springøvelser, Side 494, nævnt.

Øvelserne:

1. Opspring.

Øves først staaende, senere med Tilløb.

Eleven stiller sig midt for Sadlen og lægger en Haand midt paa hver Bom. Ved samlet Afstød og derpaa følgende høj Knæløftning bringes Legemet ved et Træk af Armene, idet de bøjes svagt, ind over Apparatet. Hænderne give derpaa et kraftigt Aftryk fra Bommen, Fødderne sættes i Sadlen, Legemet rejses hurtigt op, og Retstilling indtages. Nedspringet fremefter udføres med delt eller samlet Afstød.

2. Overspring.

Som foregaaende Øvelse, men Fødderne sættes ikke i Sadlen. Hændernes Tryk maa være særlig kraftigt, for at Legemet kan udstrækkes forinden Nedspringet.

3. Halvt Bomspring.

Som Begyndelsen til Opspring, men i den opadgaaende Bevægelse drejes Legemet saaledes, at begge Fødder kunne sættes paa den ene Bom, idet den tilsvarende Haand flyttes over paa den anden. Brystet vendt mod Redskabet. Knæene holdes samlede og tæt til Brystet, Hovedet løftet, Ryggen rettet. Forinden Nedspringet, der sker paa modsat Side af Hesten, drejes Legemet, saa det faar Front mod Tilløbsbanen. Nedspringet sker midt for Sadlen med en Haand paa hver Bom, hvorefter Retstillingen indtages. Øvelsen bør foretages til begge Sider.

4. Helt Bomspring.

Som foregaaende Øvelse, men Fødderne passere lige over Bommen uden at sættes paa denne.

5. Rygvendt Sidespring.

Efter Tilløb og Forspring lægges Hænderne paa Bommene. Umiddelbart efter Afstødet svinges Benene samlede og strakte til Siden, idet Legemet udfører en kvart Vending til samme Side. Benene løftes saa højt, at de kunne passere Apparatet, medens Kroppen holdes vel oprejst. For at Benene kunne passere, slipper tilsvarende Haand, men fatter straks igen, medens den anden føres til Retstillingen. Legemet udstrækkes forinden Nedspringet, der sker med Siden vendt mod Hesten. Til Begyndere anvendes Sadelpude.

6. Rygvendt Skraaspring.

Opstilling, Tilløb og Afstød som anført under Højdespring fra Siden (Side 502). Nærmeste Haand lægges paa Redskabet i det Øjeblik, Afstødet tages. Benene samles over Apparatet og forblive samlede i Nedspringet, som sker med Siden vendt mod Hesten. Idet Legemet passerer Apparatet, slipper Haanden, og den anden lægges paa. Springet øves til begge Sider. Til denne Øvelse anvendes Sadelpude.



RETTELSER.

Side 13 Øvelse Nr. 8 Linie 3 fra oven „Fodblad“ læs: Fodbald.
— 45 Leg Nr. 36 Linie 4 fra oven: „ikke“ udgaar.
— 130 Linie 10 fra oven „Armvingningen“ læs: Armsvingningen.
— 144 Linie 7 fra neden (Se omstaaende Billede) læs: (Se Billedet Side 140).
— 179 Linie 1 fra oven „Taahævning“ læs: Hælhævning.
— 494 Linie 16 fra oven: „III.“ udgaar.

———×———

Den 21. Juli 1906 døde PAUL PETERSEN efter ½ Aars Sygeleje. Denne sidste Tid, da Sygdommen forhindrede ham i personlig at lede Arbejdet ved sit Institut, arbejdede han paa at bringe sit Værk „Den danske Kvindegymnastik“ til Afslutning. Imidlertid naaede han ikke, trods en ihærdig Stræben og en beundringsværdig Arbejdsudfoldelse under stadig Kamp mod den strenge Sygdom, der mere og mere fik Overhaand, at se sit Livs kæreste Arbejde fuldendt. Han døde med det mellem Hænderne, efterladende sig Udkastet til de sidste Hefter.

Ved Udarbejdelsen af disse have vi haft en værdifuld Støtte hos Premierløjtnant S. K. LARSEN ved Hærens Gymnastikskole. Han har med stor Imødekommenhed og Interesse deltaget i Arbejdet paa Bogen.

Med Paaskønnelse af den store Interesse, han har udvist for Bogens Fuldstændiggørelse, bringe vi ham herved vor bedste Tak.

Hellerup i December 1909.

Magdalene og Ingeborg Paul-Petersen.

1 Indledning

2 Psykologisk eller Hjernearbeide

3 Knogler Led og Muskler

4 Fysiologisk paavirkning Andedrættet
og Fordøjelsesprocessen Processen

6 Øvelsernes Fordeling gennem Aarene

5 Hvornaar tages denne Øvelsegrafefed

7 Øvelsernes Hovedinddeling Redskabets
Beskrivelse

8 Sikkerhedsforanstaltning og Nødhjælpe

9 Forskole danner og kraver

10 Hovedfejlen Øvelserne lokaliseres ikke

11 Tyske Øvelser

12 Elevernes Lyst og Interesse

13 Forenings eller Skolegymnastik

14 Modøvelse

15 Lærerindens Ansvar og Placering

16 Det praktiske-gymnastiske-plastiske-æstetiske Værd

INDHOLD.

I. FRIE ØVELSER.

Side 7—469.

II. APPARATØVELSER.

Side 471—531.

×



AXEL E. AAMODT
LITOGRAFISK ETABLISSEMENT & BOGTRYKKERI
KJØBENHAVN

